

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МЯЧА НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Питкина Анна Ивановна
воспитатель

Михалькова Елена Владимировна
Инструктор по физической культуре

ГБОУ Школа № 1465
им. адмирала Н.Г.Кузнецова, здание на Дунаевского, 5.

На протяжении многих лет особое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья дошкольников. Приоритетным направлением нашей работы с детьми дошкольного возраста является оздоровление воспитанников.

К сожалению, в настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем: появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, а также нарушением осанки.

Наиболее актуальными задачами, которые необходимо реализовывать в процессе обучения детей в дошкольном образовательном учреждении, для нас стали:

- поиск эффективных путей укрепления здоровья;
- коррекция недостатков физического развития;
- профилактика заболеваний;
- увеличение двигательной активности.

Одним из современных и наиболее эффективных методов оздоровления детей, на наш взгляд, в настоящее время является фитбол-аэробика и фитбол-гимнастика. Это специальная гимнастика на надувных эластичных мячах разного диаметра и конфигурации.

Гимнастический мяч и гимнастику на нем впервые применила врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах в 50-х годах прошлого века для

лечения больных церебральным параличом. А в 80-х годах ее американская коллега врач-физиотерапевт Джоан Позднер Мауэр стала использовать мяч после травм опорно-двигательного аппарата.

По воздействию фитбол схож с ипотерапией – лечением верховой ездой. Колебания мяча стимулируют работу многих органов организма, фитбол-гимнастика помогает детям в психическом и интеллектуальном развитии. Основными целями занятий с фитболом являются: формирование всесторонне развитой личности с привитием навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья дошкольников физическими методами, усиление влияния гигиенического воспитания на растущий организм ребенка, оздоровление дошкольников в экологически неблагоприятных условиях проживания, обеспечение правильного физического воспитания и адекватного двигательного режима, развитие интереса к освоению детьми новых нетрадиционных способов и методов физического воспитания.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий в нашем дошкольном учреждении, было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов) и разработана базовая программа, разделенная по возрастным группам.

Можно выделить основные правила для занятий фитболом:

- необходимо подбирать фитбол каждому ребенку по росту;
- убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы;
- начинать занятия с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным ;
- исключить во время занятий быстрые и резкие движения;
- физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся;
- следить за техникой выполнения упражнений;
- стремиться к созданию положительного эмоционального фона;
- упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Организуя занятия по фитбол-гимнастике, прежде всего детей необходимо познакомить с новым оборудованием – поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Фитбол является не только уникальным оздоровительным «тренажёром», но и может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта.

Следующий этап в работе с фитболом – научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап проводится отдельно с каждым ребёнком, необходима страховка сбоку или сзади. Особое внимание уделяется правильной посадке на мяче, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты. Это связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся в группах по 8-10 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличивают от 15-20 до 25-30 минут – в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол-гимнастике строится на трех основных принципах:

1. Доступность – подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.
2. Постепенность – от простого к сложному.
3. Повторяемость и систематичность занятий – два раза в неделю.

Структура физкультурных занятий по фитбол-гимнастике состоит также из трёх частей:

1. Подготовительная часть – разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть – физическая нагрузка, в которую входят упражнения:

- для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, круглогнутая спина, плоская, плоскогнутая);
- для укрепления мышц плечевого пояса и рук;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины;
- для укрепления мышц тазового дна;
- для увеличения подвижности позвоночника и суставов;
- игры с фитболом («пятнашки сидя», «гонки с выбыванием», «перекасти поле» и др.).

3. Заключительная часть – расслабление и рефлексия.

Также все занятия с фитболом можно классифицировать:

- по цели занятий: коррекция, гимнастика, атлетика, танец, игра;
- по использованию самого мяча: опора, предмет, амортизатор, препятствие, ориентир, отягощение;
- по направленности: для укрепления различных мышц, для укрепления гибкости суставов, для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата, для формирования осанки, для развития ловкости и координации движений, для развития танцевальности и музыкальности, для расслабления.

Наблюдая за детьми дошкольного возраста, мы отметили, что за последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, а также с недостаточно развитой общей моторикой. В этой связи у нас появился вопрос: «Какие эффективные формы работы можно использовать на физкультурных занятиях с фитболом для коррекции речи детей?»

Ответом на данный вопрос стала идея включения в фитбол-гимнастику упражнений с элементами маленьких стихотворений, которые развивают как общую моторику, их физические качества, так и повышают качество речи и увеличивают словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст в стихотворной форме и, как следствие, терапевтический эффект.

Само использование фитбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения. Упражнения с элементами логоритмики мы проводим в основной части физкультурного занятия по фитбол-гимнастике.

Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики, как мы и ожидали, дало положительный результат. У детей стала более развита речь, и обогатился словарный запас. Новая форма физкультурных занятий стимулирует двигательную активность, повышает интерес, снижает утомляемость и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам детей.

Анализ проделанной работы показал, что оздоровительный эффект фитбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепил мышечный корсет у детей, что привело к исправлению и формированию правильной осанки. Дети стали более гибкими, ловкими, подвижными, улучшилась координация движений.

Таким образом, можно сделать вывод, что фитбол-гимнастика, являющаяся на данный момент инновационным направлением в физическом

воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

Физкультурное занятие с фитболом:

Цель: организация оздоровления и физического развития детей

Задачи:

- Формирование правильной осанки.
- Развитие координации движений.
- Закаливание организма.
- Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.

Оборудование: гимнастические мячи (фитболы) по количеству детей, индивидуальные коврики, фонограмма, панно с изображением подводного царства, для оформления спортивного зала.

Место проведения: спортивный зал.

Длительность: 25-30 минут.