

Фитбол-гимнастика в детском саду и дома



Фитбол-гимнастика относится к современным оздоровительным технологиям и приобретает всё большую популярность. Фитбол - в переводе с английского, означает «мяч для опоры». Да, фитбол - это большой мяч, другое его название - гимнастический мяч.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм человека. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтверждён опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения на мяче тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей, повышают положительный эмоциональный фон занятий, а также развивают ритмичность и музыкальность.

Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Упражнения на мячах рекомендованы и доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями.

При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нём осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Содержание занятий и методика их проведения

Основная форма работы с фитболом – кружковая работа. Время проведения одного занятия с детьми 4-5 лет — 20-25 мин, с детьми 5-6 лет — 25-30 мин. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, в спортивной одежде и обуви.

Занятия начинаются со знакомства детей с этим мячом, его формой, физическими свойствами с помощью игровых упражнений. Далее вводятся динамические упражнения сидя и лёжа на фитболе. Упражнения имеют образные названия, например: «Качелька», «Гусеница», «Паучок», «Звёздочка» и т.п. Также фитбол используется в подвижных играх и в играх-эстафетах.

Занятия, в основном, строятся как традиционное физкультурное занятие и состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Эти упражнения обеспечивают выпрямление спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища. Вводная часть «разогревает» организм, подготавливает к предстоящей физической нагрузке.

В основной части занятия используются динамические упражнения из исходного положения сидя на мяче, лёжа животом на мяче, лёжа спиной на мяче, лёжа боком на мяче, а также лёжа на полу мяч под ногами и т.д. Можно включать в эту часть занятия и такие упражнения: катание, отбивание мяча, прокатывание мяча по гимнастической скамейке, в тоннель, прокатывание его в парах из и.п. сидя, стоя, лёжа на животе и т.п. Подвижные игры и игры-эстафеты также проводятся с использованием фитболов. Освоенные динамические упражнения можно объединять в комплексы фитбол-аэробики.

Задача заключительной части – успокоить организм, привести его в исходное с началом занятия состояние. В основном, в заключительной части проводятся упражнения сидя на мяче или лёжа на ковре, ноги на мяче; дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, рефлексия и т.д.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха.

В старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в

виде схемы или фотографии. К показу уже знакомых упражнений можно привлекать детей. При этом предъявляются более высокие требования к правильности выполнения упражнений, физическим и морально-волевым качествам. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Приступая к занятиям, необходимо соблюдать **«золотые правила»** фитбол – гимнастики:

1. Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная осанка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведенные плечи (для этого руки поддерживают мяч сзади ягодиц), ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить детей и мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, нескользкую обувь.

4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси могут повредить межпозвонковые диски, играющие роль буферов.

7. При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперед-назад, что связано с частой у детей проблемой нестабильности шейного отдела позвоночника. По этой же причине нельзя «увлекаться» прыжками на мячах.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятиях с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. В

связи с этим одним из эффективных средств является музыкальное сопровождение.

13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение и выполняют другие логопедические задания.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Нельзя забывать о необходимости контроля за физическим состоянием детей. Следует помнить, что дети не способны сами контролировать своё состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребенка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие:

- *изменение цвета кожного покрова, особенно в виде резкого побледнения или покраснения, появления пятен на лице ребенка;

- *обильное потоотделение;

- *поверхностное, аритмичное дыхание через широко открытый рот;

- *потеря равновесия, резкая сгорбленность, неуверенная походка;

- *страх, сонливость, тоска, искаженный гримасой рот, тусклый взгляд.

Физическое состояние ребенка в результате полученной нагрузки можно контролировать по степени учащения пульса и дыхания и по времени возвращения этих показателей к исходным величинам. В норме при физической нагрузке пульс дошкольников может учащаться на 25—50% по отношению к исходной величине, а дыхание на четыре-шесть раз в минуту. При этом данные показатели после занятия должны вернуться к исходным величинам через две-три минуты. Отклонениями от нормы считается учащение пульса более чем на 50% и увеличение показателей дыхания (более 4—6 раз в минуту).

Если состояние ребенка не нормализуется после отдыха, его нужно направить на консультацию к врачу.

Подготовила руководитель физвоспитания Суходольская Л.Н.