

Фитбол в детском саду

Инструктор по физической культуре КОЗЛОВСКАЯ ИРИНА

Первостепенной задачей для дошкольного учреждения является органичное сочетание образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Для решения всех поставленных задач традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно, поэтому педагоги используют в своей работе новые эффективные технологии. Одной из них является фитбол-гимнастика. (fit-оздоровление, ball –мяч)

Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес к размеру, цвету, особой упругости.

Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом.



Вибрационное воздействие фитбола трудно переоценить. Упражнения верхом на мяче способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами - это прежде всего воздействие колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани.



Золотые правила фитбол-гимнастики:

1. Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяче между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол.

2. Правильная осанка предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, при этом происходит наиболее экономная работа мышц по удержанию позы в правильном статическом положении.



3. Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным, решая задачу создания мышечного корсета.
4. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
5. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвонковые диски, играющие роль буферов.



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

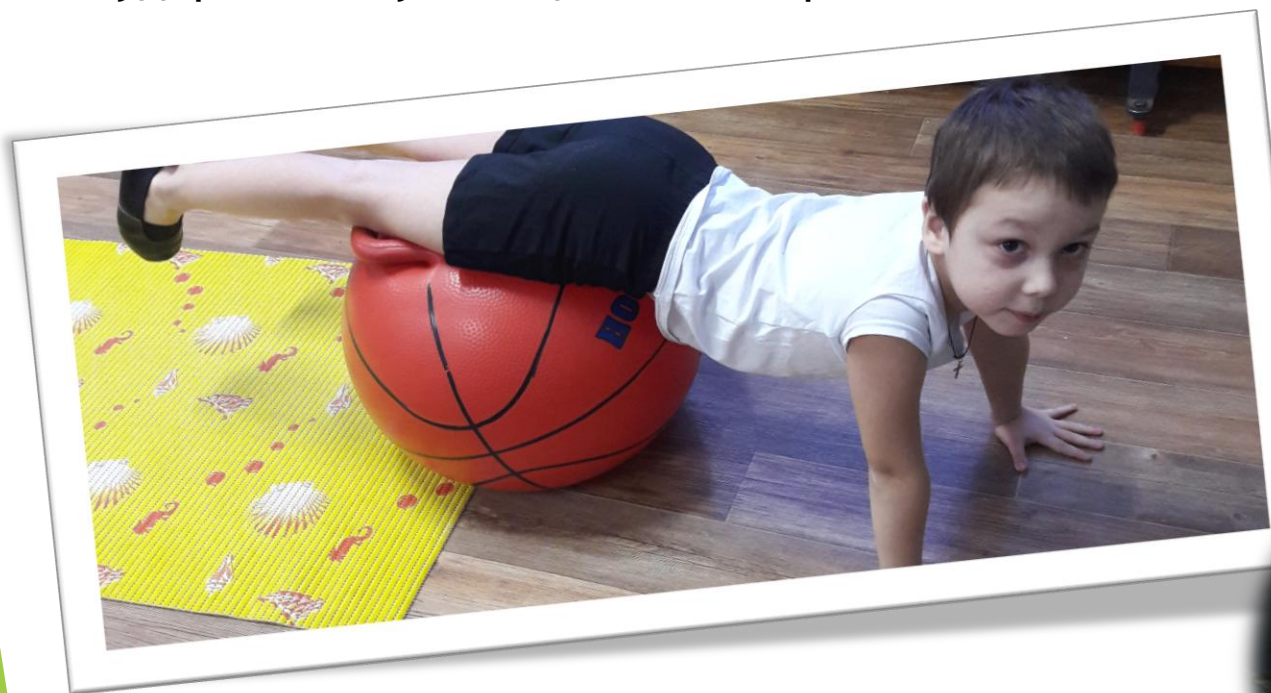
7. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке на занятиях с мячами.



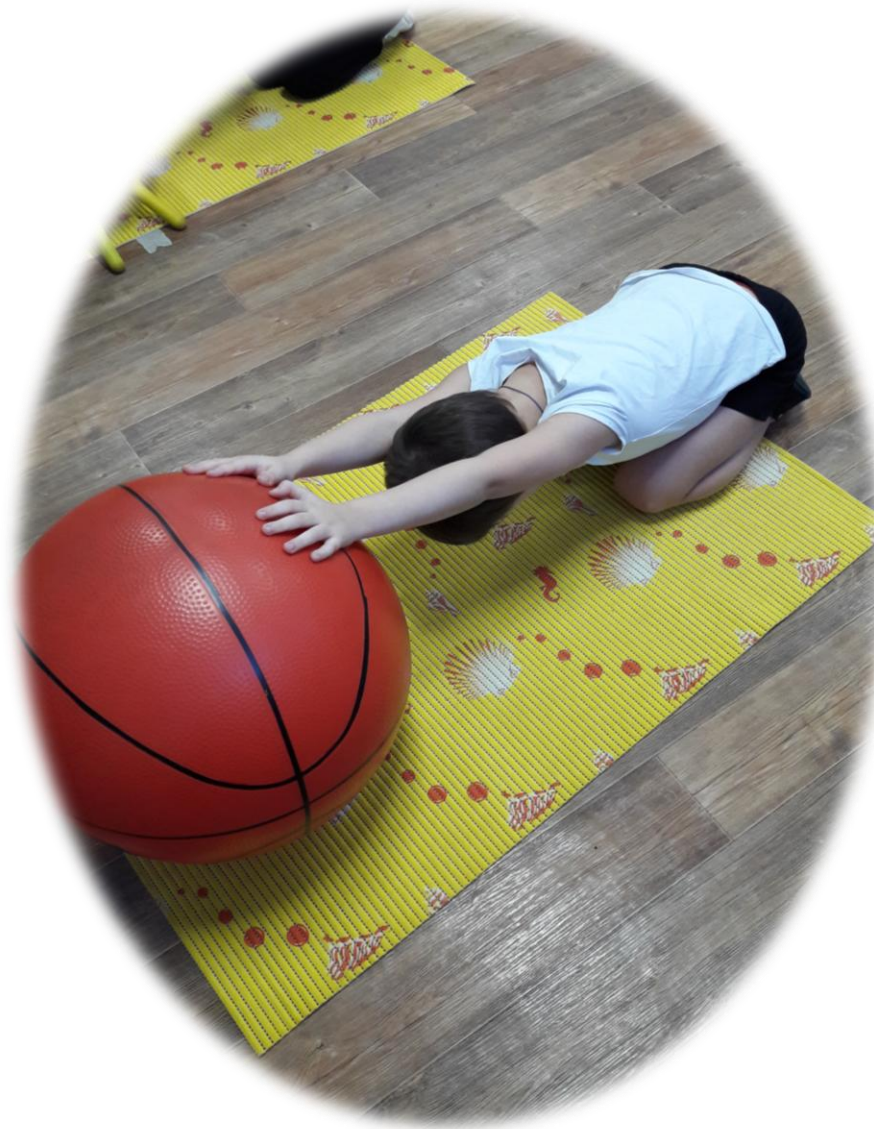
8. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств достижения такого фона является музыкальное сопровождение.



9. Используются различные исходные положения. Условия выполнения упражнений лежа на мяче гораздо тяжелее, чем на полу - на жесткой устойчивой опоре, так как они выполняются в постоянной балансировке, при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении.



Упражнения в исходном положении сидя на мяче тренируют мышцы тазового дна, выравнивают «косое» положение таза, что также важно для коррекции сколиотических отклонений позвоночника в грудно-поясничном отделе. Покачивания в положении сидя на мяче, как верховая езда, благотворно влияют на межпозвонковые диски, центрируя их и нормализуя в них обменные процессы, а также улучшая кровообращение и лимфоотток.





Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Оптимальное количество 8-10 человек, чтобы можно было всех держать в поле зрения.

Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парах, когда один на мяче, а другой осуществляет страховку, или делают друг другу вибромассаж при помощи мяча.

Дети с радостью используют фитбол в подвижных играх, например, «Солнышко и тучки».





После того, как освоены все исходные положения и сформирован навык правильной посадки на фитболе во время прыжков, можно использовать фитболы с ручками (хопы) в эстафетах и других командных соревнованиях.

Кроме того, использование фитболов в играх, аттракционах во время физкультурных досугов, праздников повышают настроение, эмоциональный фон мероприятия.



- ▶ Таким образом, занятия фитболом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.
- ▶ В различных странах оздоровительные программы по использованию гимнастических мячей большого диаметра отличаются не только названиями (Fit-ball, Swiss-ball, Resit-ball, Body-ball), но и методиками.

Спасибо за внимание!