

## **Фитбол-гимнастика, как технология оздоровления детей в ДОУ.**

Товкач Т.Л., инструктор

по физической культуре

МАДОУ детский сад №177.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей.

М.Я.Студенников.

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста игровой, а двигательно-игровая деятельность-это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста. Только благодаря применению игровой деятельности и правильно сформированной системе физкультурно-оздоровительной работы, на мой взгляд, можно добиться снижения уровня заболеваемости у детей.

Образовательная область «Физическое развитие» должна быть направлена, главным образом, на достижение важнейшей цели, формирование представлений у дошкольников о здоровом образе жизни. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятие, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

В данный момент применение фитбол-мячей особенно актуально, потому что они имеют ряд преимуществ, среди другого инвентаря. Такие мячи, как средство оздоровительно-коррекционной работы, выбраны в связи с их специфическим воздействием на опорно-двигательный, связочно-мышечный аппарат. Упругая, неустойчивая среда необходима для формирования вестибулярного аппарата, развития механизма равновесия и ритма движений.

Цель: развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

Задачи: Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающую правильную осанку.

3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные: Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Воспитательные: Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Фитбол один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это уникальный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Применение в работе с дошкольниками фитбол-гимнастики позволяет решить ряд проблем воспитания и развития будущего поколения. Назначение этой программы заключается, в том, что у дошкольников посредством овладения простейшими двигательными навыками фитбол гимнастики улучшится здоровье, сформируется осознанное к нему отношение, повысится двигательная активность. Колебания мяча и вызванная ими необходимость постоянно контролировать равновесие стимулирует работу различных систем и внутренних органов: печени, желудка, коры почек, надпочечников и кишечника.

Поскольку все получаемые импульсы обрабатываются и контролируются головным мозгом, упражнения на фитболе улучшают способность к самоконтролю и самоанализу. При выполнении упражнений на фитболе нагрузку получает большинство групп мышц. Круглая форма мяча позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой, а благодаря его неустойчивости для удержания равновесия мышцы постоянно находятся в напряжении. Кроме того, благодаря форме мяча снижается нагрузка на нижние конечности, что позволяет заниматься фитбол-гимнастикой людям с избыточным весом.

Также неустойчивость фитбола дает и другие преимущества:

- Практически любые упражнения, выполняемые с его помощью, способствуют улучшению координации движений;
- Благодаря тому, что тело напряжено на протяжении всего занятия, происходит сжигание большего количества калорий в сравнении с выполнением обычных статических упражнений.

В начале работы в данном направлении мной были сформированы основные этапы обучения детей упражнениям с фитболами.

### **1-й этап обучения с фитболами элементарный.**

Цель этапа-освоение простейших элементов фитбол-гимнастики.

Задачи этапа:

1. Создавать представления о форме и физических свойствах фитбола, формировать «чувство мяча». Познание ребенком физических свойств фитбола (упругость, масса, форма, и.др) постепенно подготовит его к обучению.
2. Учить правильной посадке на мяче.
3. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя, и лежа на мяче. Простейшие динамические упражнения в исходных положениях будут доступны и безопасны для детей при условии достаточного уровня сформированности вестибулярной устойчивости и функций равновесия.
4. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки.
5. Обучать прыжкам сидя на мяче.

### **2-й этап обучения упражнениям с фитболами-базовый.**

Цель этапа-формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами.

Задачи этапа:

1. Продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных и.п.
2. Уменьшать площадь опоры о фитбол.
3. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные с мячом.

### **3-й этап-закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.**

Задачи этапа:

1. Закреплять двигательные умения с мячом, постепенно повышая требования к результатам действия.
2. Увеличить вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом.
3. Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом.

Продолжительность каждого из этапов обучения зависит от возраста детей, уровня их физической подготовленности и периодичности занятий фитбол-гимнастикой. Например, в работе с детьми младшего дошкольного возраста 1-й этап обучения может длиться в течении всего учебного года, а с детьми старшего возраста не более 1-2 х месяцев (при условии еженедельных занятий).

Фитбол гимнастика в ДООУ применяется в качестве дополнения к основной образовательной программе по физическому развитию детей дошкольного возраста.

В группах младшего и среднего возраста занятия проводятся 1 раз в неделю, в группах старших и подготовительных как элемент занятия. На занятиях используются фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы-занятия, совместная деятельность,

развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Физкультурные занятия проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста детей. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная заключительная.

Конечно, включение элементов программы фитбол-гимнастики предусматривает некоторые изменения в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного образовательного учреждения в содержании физкультурных занятий, но не исключают основных принципов здоровье сбережения.

Проведенные мероприятия показывают большие возможности применения фитбола в различных целях оздоровительной направленности, широким спектром воздействия на физическую подготовленность и физическое развитие занимающихся.

Предлагаемые условия для оздоровления дошкольников посредством занятия фитбол-гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления.

Доступность фитбол-гимнастики для детского сада делает ее наиболее востребованной.

В результате проделанной работы уровень физического развития детей дошкольного возраста увеличился, что говорит о положительном результате. Опыт моей работы с фитбол-мячами позволяет мне рекомендовать их в качестве высокоэффективного и доступного средства в физическом развитии ребенка-дошкольника. Такие мячи значительно расширяют возможности физкультурно-оздоровительной работы, и способствуют повышению эффективности психолого-педагогической, коррекционной и оздоровительной поддержке ребенка.