

«Оздоровительная фитбол-гимнастика для дошкольников»

В основе любой высшей психической функции - будь, то речь или письмо - лежит движение. Собственно с движения начинается развитие малыша в самом раннем периоде детства.

Движение – это почва, от богатства и полноты которой зависит рост древа познания. В этой связи я хочу привести высказывания Жан- Жака Руссо: «Если вы хотите воспитать ум вашего ученика, воспитывайте силы, которым он должен управлять. Постоянно упражняйте его тело; делайте здоровым и сильным, пусть он работает, действует, бегают, кричит; пусть всегда находится в движении; пусть он будет человеком по силе, и вскоре он станет им по разуму.

Если мы хотим извратить этот порядок, то произведем скороспелые плоды, в которых не будет ни зрелости, ни вкуса, и которые не замедлят испортиться, у нас будут юные ученые и старые дети»

Ведь сегодня первоклассник не умеющий ловить мяч и делать колесо уже не редкость.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и в целом по физическому развитию. Сегодня очень много современных методов, которые обеспечивают физическое развитие и двигательную активность, но я хочу поговорить с вами об особом мяче- фитболе. Что же хорошего в фитболе? Фитбол- это легко, весело, эффективно. Педагог получает возможность внимательно изучить возможности каждого малыша, его физическое состояние, а правильно подобранная музыка для фитбол гимнастики, комплекс упражнений и изменяющийся ритм, наряду с большим количеством игровых моментов превратит спортивный кружок детского сада в настоящую школу по развитию социальных навыков ребенка.

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных **правил**, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол - гимнастикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка сидя на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.

6. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при

их выполнении.

7. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

8. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

10. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

11. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .

12. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

Как любое другое занятие фитбол – гимнастика состоит из 3 частей: подготовительная (происходит настрой детей на работу и подготовка организма), основная (различные виды ходьбы , бега упражнениями для рук, туловища, ног), заключительная (способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма).

Независимо от возраста и физического состояния детей необходимо поэтапное освоение упражнений с мячом.

На первом этапе даем представления о форме и физических свойствах фитбола.

Здесь используются такие упражнения как прокатывание, отбивание мяча, похлопывания. Детей обучаем правильной посадке на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, повороты головы вправо влево, поднятие и опускание плеч.

На втором этапе обучаем сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе, сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Третий этап включает в себя выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выполнение упражнений на растягивание.

Гимнастика на фитболах не имеет противопоказаний. Игры на мячах доступны, интересны детям, и просто приводят их в восторг. Увлекательный сюжетный ход, игровая форма стимулируют потребности в общении, развивают речевое подражание, моторику, рожают эмоциональный отклик, а частая смена деятельности позволяет поддерживать интерес детей к происходящему.

Для наибольшей заинтересованности и эффективности фитбол - гимнастики целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Для этого необходимо тесное взаимодействие педагога с музыкальным руководителем, который подберет нужную музыку, поможет разучить танцевальные движения.

Таким образом, фитбол-гимнастика, является на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

Большие гимнастические мячи дарят радость и здоровье!

Попробуйте заняться с детьми фитболом, и волшебный мяч обязательно станет им настоящим другом!