



Фитбол-гимнастика в детском саду

Для оздоровления организма разработано более 100 видов аэробики. Каждый из них имеет свои цели и особенности.

Наиболее универсальными считаются занятия на фитболах.

Фитбол-аэробика – это динамичные упражнения на больших упругих мячах, которые одинаково хорошо подходят взрослым и детям.

Тренировки с использованием фитбола с технической точки зрения безопасны, поскольку он сделан из очень прочного упругого материала – ледрапластика. Даже при механическом повреждении фитбол не лопнет, а медленно сдуется, не травмировав ребенка.

Прежде чем начать упражнения с фитболом, нужно правильно выбрать мяч. Его объем зависит от роста ребенка. При посадке на гимнастический шар все суставы ног должны образовывать прямой угол. Например, ребенку 3-6 лет подойдет мяч для фитнеса диаметром 45-50 см. Если малышу 7-10 лет, выбирают 55-сантиметровый фитбол.

При выборе мяча необходимо обратить внимание на цвет фитбола. Красный и оранжевый – возбуждающие цвета, они не рекомендованы для гиперактивных детей дошкольного и школьного возраста. Идеальным вариантом для них станут более спокойные расцветки – сиреневая, голубая, синяя. Зеленый и голубой цвет - усиливают выносливость, снимают нервное напряжение.

После того, как мяч выбран, можно приступать к занятиям. Они также требуют соблюдения ряда правил:

- Убедитесь, что в зоне, отведенной для занятий гимнастикой, отсутствуют травмоопасные предметы. Дети должны находиться на расстоянии не менее 1 метра один от другого;
- Подберите ребенку удобную для активных движений одежду и обувь;
- Увеличивайте нагрузку постепенно в соответствии с возрастом и физическим развитием дошкольника;
- Следите за правильной посадкой ребенка. (Спина прямая, живот втянут, ноги образуют прямой угол с корпусом, подбородок чуть приподнят вверх);
- При выполнении заданий в норме не возникает дискомфортных либо болевых ощущений;
- Выполняйте движения в плавном, размеренном ритме;
- Во время реализации гимнастических элементов в положении лежа на мяче голова и грудь должны находиться на одной линии, дыхание должно быть регулярным, без пауз;

Действие фитбол-аэробики на детский организм многогранно. Эта методика: выравнивает осанку, предотвращает формирование плоскостопия, нормализует мышечный тонус, улучшает равновесие, стимулирует обмен веществ, укрепляет скелетную мускулатуру, формирует правильные двигательные стереотипы, регулирует работу внутренних органов, вырабатывает ловкость и выносливость, улучшает настроение, развивает творческий потенциал.

Такое разнонаправленное действие связано с сочетанием гимнастики, аэробики и вибромассажа. Во время занятий на фитболе в работу вовлекаются практически все мышцы, даже те, которые редко работают в повседневной жизни.

Методика работы с коррекционными мячами или фитболами

В различных ДОУ по-разному подходят к организации фитбол-аэробики. В некоторых детских садах этот метод используется в качестве самостоятельной тренировки 1-2 раза в неделю. В других – как элемент танцев, свободной творческой деятельности детей.

Программа тренировок с коррекционными мячами включает 4 направления:

- Фитбол-гимнастика – это общеразвивающая технология, включающая динамические упражнения и задания на растяжения.
- Фитбол-ритмика включает танцевальные ритмические элементы.
- Фитбол-атлетика подразумевает силовые тренировки, за счет которых развиваются разные группы мышц.
- Фитбол-игра – это игровые задания, соревнования, эстафеты.

Ритмика и атлетика в большей степени рассчитаны на детей младшего школьного возраста. В детсадах обычно используют лишь отдельные их элементы, а основной упор делается на гимнастических и игровых формах.

Фитбол-гимнастика решает не только оздоровительные, но и воспитательные образовательные задачи.

Тренировки с использованием гимнастического шара не только помогают в укреплении организма и развитии опорно-двигательного аппарата. Благодаря игровым комплексам упражнений можно развивать творческое направление личности ребенка. В занятиях используют сказки, занимательные истории из жизни любимых героев, мультипликационных и книжных персонажей. Это помогает развить фантазию, образное мышление.

Фоновое музыкальное сопровождение учит детей двигаться в такт музыке, создает нужное настроение, повышает физическую и эмоциональную активность.

Если тренировка основана на сказке с поучительным сюжетом, то она несет дополнительную образовательную функцию, позволяет малышам понять, как следует поступать в определенных ситуациях с позиций морали и этики.

Организационно-методические указания к занятиям на фитболах

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Это показ физических упражнений, использование наглядных пособий, зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

Показ применяется для знакомства детей с новыми движениями. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схем или фотографий.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые помогают освоить движение на фитболе, отражают характер движения. Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе, следует проводить в игровой и соревновательной формах. При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных

функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам.

✚ Занятия на гимнастических мячах проходят в 4 этапа:

Сначала задания на фитболах дают в комбинации с классической аэробикой. В тренировку включают 5-6 упражнений с использованием мячей. Поначалу дети нуждаются в подстраховке, поскольку у них не всегда получается удержаться на мяче.

Затем акцент делают на правильности выполнения заданий, физиологичной посадке на мяче, удержании равновесия. Элементы гимнастики выполняются сидя или лежа на фитболе. Особое внимание уделяют упражнениям на расслабление.

На данном этапе основной задачей считается наращивание темпа, чтобы все дети научились выполнять упражнения синхронно. Дополнительно вводятся задания на растяжение.

После того, как базовая программа усвоена, можно совершенствовать технику выполнения гимнастических элементов и постепенно их усложнять.

Заниматься с детьми на фитболе желательно не только в детских садах, но и в домашних условиях. Гимнастический шар станет полезным приобретением не только для ребенка, но и для всей семьи, поскольку фитбол-аэробика практически не имеет противопоказаний, а занятия физкультурой важны в любом возрасте.



Примерный комплекс упражнений на фитболе

Перечисленные упражнения либо используются в качестве самостоятельной тренировки, либо входят в состав игровых занятий, вплетаясь в сказочный сюжет или эстафетные соревнования. Каждое задание повторяют 6-8 раз. Общая продолжительность тренировки не должна превышать 30 минут.

- Сидя на мяче, выполняем плавные повороты и наклоны головы в разные стороны.
- В прежней позиции наклоняем корпус поочередно вперед – назад, вправо – влево.
- В сидячем положении кладем ладони на талию, вращаем корпус вперед – назад. Таз и ноги остаются неподвижными.
- Вращаем выпрямленными руками в плечевых суставах. Сначала вперед, потом назад.
- Ходим в разных направлениях, не отрывая ягодиц от поверхности мяча.
- Прыгаем сидя на фитболе, сначала на месте, затем вокруг своей оси.
- Руки расставляем по сторонам, ноги отрываем от пола, прижимаем к мячу. Удерживаем равновесие не менее 7-10 секунд.
- Встаем на пол, берем ладонями мяч. Поднимаем его вверх вправо, опускаем вниз влево, и наоборот.
- Подкидываем фитбол кверху и ловим его. Дети могут перекидывать мяч в парах.
- Стоим на одной ноге, второй катаем гимнастический мяч по полу вперед, назад, по и против часовой стрелки. Затем ногу меняем.
- Встаем перед фитболом, кладем на него кисти рук, ноги прямые. Откатываем мяч от себя как можно дальше, а затем возвращаем обратно. Ноги остаются выпрямленными, сгибается только спина.
- Ложимся на спину, обхватываем фитбол голеньями и поднимаем его кверху, выпрямляя ноги.
- В прежней позе согнутые ноги кладем на мяч, чтобы голени располагались параллельно полу. Опираясь ногами на фитбол, а лопатками на пол, приподнимаем кверху таз.
- Ложимся грудью и животом на мяч. Ступни упираются в пол. Руки разводим в стороны, поднимаем туловище повыше над поверхностью фитбола.
- В той же позиции отрываем ступни от пола, а опираемся на ладони. Сначала поочередно, а потом одновременно сгибаем и разгибаем ноги в коленях.
- Переворачиваемся на мяче на спину. Ступни стоят на полу. Сгибая и разгибая ноги, перекатываемся спиной по мячу.
- Завершить комплекс упражнений можно подвижными играми с фитболом.