

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад
«Калинка»



**«Оздоровительная гимнастика на
фитболах»**

**Инструктор по физической
культуре
Щетинина С.С.**

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:



1

Формировать навык правильной осанки;

2

Развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания и просодики у детей с нарушением речи;

3

Развивать физические качества (координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

4

Развивать коммуникативную и эмоционально-волевою сферы;

5

Развивать мышечную систему через упражнения на фитболах.



Фитбол-гимнастика

позволяет достичь следующих результатов:

- Гармонично тренирует основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Способствуют формированию правильного речевого дыхания, что особенно важно для детей с нарушениями речи;
- Упражнения без устойчивой опоры тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость;
- Оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой;



Как правильно выбрать фитбол?



Диаметр **45 см** –
для детей 3-4 лет;

Диаметр **50 см** –
для детей 5-6 лет;

Диаметр **55 см** –
для детей 7-8 лет



Как правильно выбрать фитбол?

Посадка считается правильной, ЕСЛИ:

- Угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90 градусов;

- Голова приподнята и её центральная линия совпадает с осью туловища;

- Спина выпрямлена, плечи развернуты, живот втянут;

- Ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу и прижаты к полу, колени направлены на носки.

- Руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади;



Дыхательные упражнения



□ Выполняются в положении Сидя на мяче с пружинящими движениями.



□ Выполняется в положении Сидя на мяче, стоя, лежа на мяче (на спине и животе) лежа на коврике (на спине и животе)



Упражнения на фитболах



Упражнение «Насос»



Упражнение «Ракета»



Упражнение «Мухи»



Упражнение «Загораем»



Упражнение «Загораем»



Упражнение «Лошадки»



ОШКОЛЬНИК.РФ

ФЕВРАЛЬ 2015



стихи детям
от автора
стр. 40

спорт
играем в мяч
стр.43

МАТЕМАТИКА
свойства
предметов
стр.15

ПРО ЖИВОТНЫХ
детям
стр. 47

СПОРТ, ТРЕНИРОВКИ

Оздоровительная гимнастика на фитболе

Образованный человек – большая ценность, но разве меньшая ценность – здоровый ребенок? П.П. Блонский.

Сохрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. По данным Горьковой Л. Г., Обуховой Л. А за последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. В связи с этим, одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-гимнастикой.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяются более 50 лет, в нашей стране – около 8 лет. Программы по фитбол-гимнастике и фитбол-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Фитбол гимнастика относится к современным средствам физического воспитания. Фитбол позволяет детям не только быстрее и эффективнее осваивать разнообразные двигательные умения и навыки, но и комплексно развивать физические качества. Фитбол как тренажер уникален, так как его упругость, вес и размер можно варьировать. Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на нем, лежа на полу, лежа спиной на мяче или на животе, с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом, а так же упражнения в движении, различные виды бросков.

На занятиях используют фитболы различного диаметра, что зависит от возраста занимающихся. Мяч может быть накачан до максимального упругого состояния, тогда он используется в спортивных тренировках. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а так же при работе с детьми младшего дошкольного возраста используются мячи менее упругие мячи.

В своей работе, я использую фитбол гимнастику на протяжении 3-х лет, и хочу сказать, что физические свойства фитбола, позволяющие ребенку выполнять множество увлекательных

упражнений, – это его достоинство.

Образовательная деятельность по физической культуре в нашем детском саду проводится по подгруппам, примерно по 10-12 человек, что позволяет качественно выполнять упражнения, кроме того это позволяет уделять особое внимание индивидуальной работе с каждым ребенком. Также предусмотрено специальное место для хранения мячей в свободном доступе для детей.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения на фитболе являются средством коррекции нарушенной осанки. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами, т.е. прежде всего воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. При систематическом нарастающей нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, улучшается крово- и лимфообращение в области позвоночника, обмен веществ в межпозвоночных дисках. Выполнение упражнений на фитболе из исходного положения, лежа на животе или спине, гораздо труднее, чем выполнение аналогичных упражнений на устойчивой опоре. Поддержание равновесия требует координированной работы многочисленных мышечных групп, что способствует формированию мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Механизмы лечебного воздействия вибрации разнообразны. Вибрация, возникающая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию аналогична верховой езде, которая в медицинской литературе описывается как метод лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении.

Упражнения, в исходном положении сидя, способствуют тренировке мышц таза, функциональная неадекватность которых часто выявляется при патологии мочеполовой системы (опухоли, опухоли почек или других внутренних органов и др.).

Вибрация способствует более лег-

кому откашливанию, помогает уменьшить отрицательное воздействие гипоксии и улучшает легочное кровообращение.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробике как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- Для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- Для укрепления мышц брюшного пресса;
- Для укрепления мышц спины и таза;
- Для укрепления мышц ног и свода стопы;
- Для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- Для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- Для формирования осанки;
- Для развития ловкости и координации движений;
- Для развития танцевальности и музыкальности;
- Для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

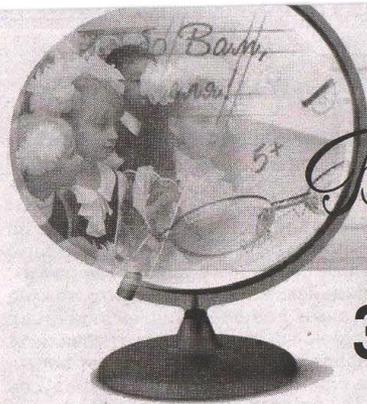
Основными средствами фитбол-аэробики являются физические упражнения, которые можно классифицировать по педагогическому признаку.

Щетинина Светлана Сергеевна

Инструктор по физической культуре, МАДОУ д/с «Калинка», г.Черногогорск, Республика Хакасия



ПРОДОЛЖЕНИЕ <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/11734-fitbol.html>



Большая перемена

Здоровый ребёнок – счастье родителей

Страницу подготовила Елена БОБОВИЧ

С большими разноцветными мячами, иначе называемыми «фитболами», дошкольники знакомы давно, ведь в стенах садика уже не первый год практикуется оздоровительная гимнастика. Несмотря на относительную молодость этого метода физического воспитания каждый год он находит положительный отклик у детей и взрослых.

Чем же уникальны тренировки с применением этих мячей? В первую очередь, эффективностью в решении проблем со здоровьем. В период подъёма активности вирусных инфекций фитбол-гимнастика служит отличной профилактикой от сезонных заболеваний. К тому же она помогает ребятам на первых годах жизни быстрее освоить двигательные навыки и умения, комплексно развивать физические качества.

– На занятиях я использую фитболы различного

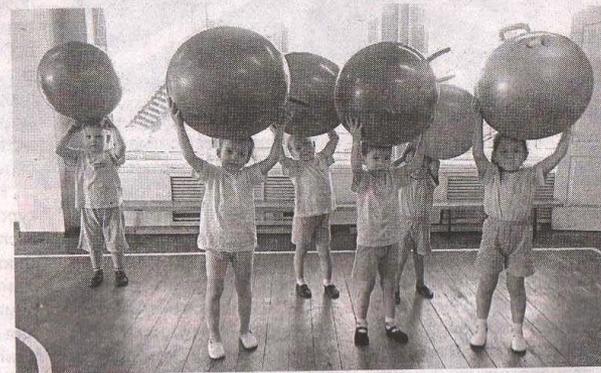
«Вам нравится фитбол?» – спрашивает у ребятшек инструктор по физической культуре детского сада «Калинка» Светлана ЩЕТИНИНА. «Да!» – дружным хором кричат в ответ дети.

диаметра, – рассказывает Светлана Щетинина, – это зависит, главным образом, от возраста занимающихся. Мяч, накачанный до максимальной упругости, используется на спортивных тренировках для взрослых. А для упражнений с профилактической и лечебной целью при работе с детьми младшего дошкольного возраста используются менее упругие, мягкие мячи.

Такую гимнастику Светлана использует на протяжении трёх лет. Она признаётся, что фитбол – очень многофункциональный и полезный в её работе инструмент.

– Он позволяет ребёнку выполнить множество полезных и в то же время увлекательных упражнений. Я считаю, что в этом у него

большое преимущество перед другим спортивным инвентарём. А доказывают



это искренние детские эмоции, ведь ребята с огромным удовольствием демонстрируют упражнения на фитбо-

лах и даже сами изобретают новые способы его использования.

Немаловажно, что гимнастика заслужила признание и у родителей. Своими впечатлениями дошкольники

делятся со взрослыми. «Мой ребёнок стал реже болеть!» – уверяют мамы и папы. И их мнение однозначно – это, безусловно, одна из заслуг систематических упражнений.

Ребята всегда с нетерпением ждут новых встреч со Светланой Щетининой на её занятиях фитбол-гимнастикой, ведь упражнения приносят им удовольствие, заряд положительной энергии и бодрость на весь день.

Важно отметить, что уровень заболеваемости детского сада «Калинка» значительно снизился. Занятия фитбол-гимнастикой способствует формированию у детей правильной осанки, равновесия при выполнении общеразвивающих упражнений и расслабления мышц.

ПОДРОБНОСТИ

ИЩЕТЕ СЧАСТЬЕ? Я ЗДЕСЬ!



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**