

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА **для детей дошкольного** **возраста**

Выполнила
Задорина М.А.

Дошкольный возраст наиболее важный для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы.

В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников.

Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

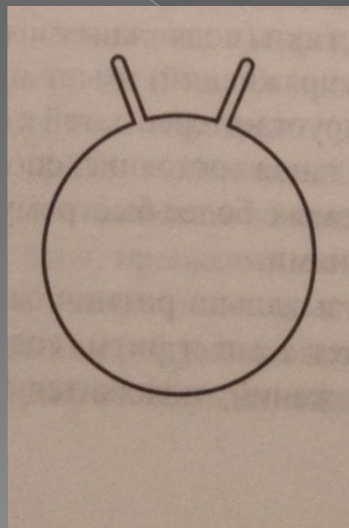
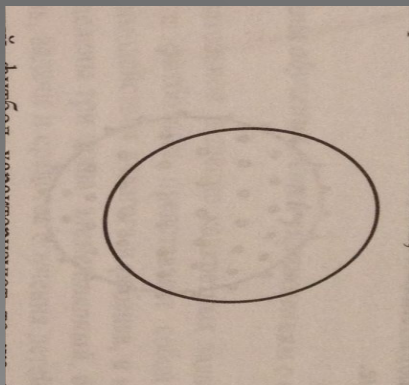
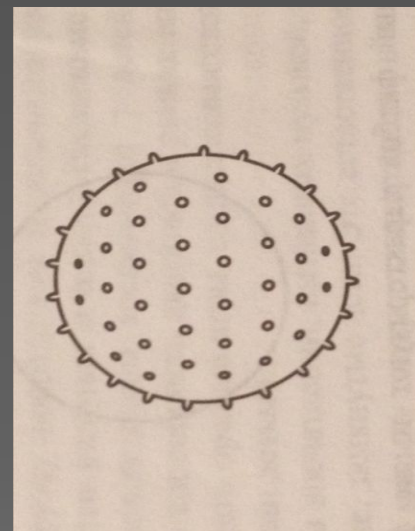
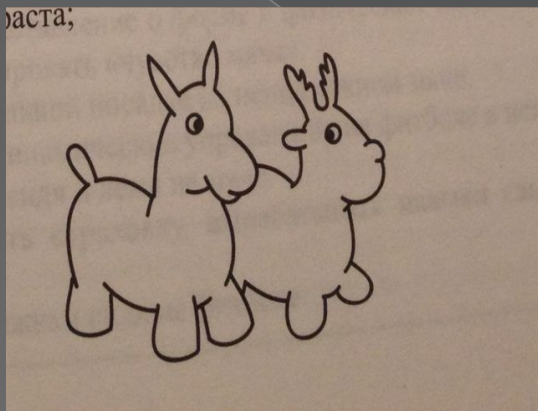
Что такое фитбол-гимнастика?

- **Фитбол** - это большой мяч диаметром 45-78 см.
- **Фитбол-гимнастика** - это занятия на больших упругих мячах, которые обеспечивают целенаправленное и комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.



Виды гимнастических мячей

раста;



Цель

- Развивать физические качества и укреплять здоровье детей

Задачи

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- 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

Задачи (Казанская А.В., Пикалева Е.Ю.)

- • Развитие двигательных качеств;
- • Обучение основным двигательным действиям;
- • Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- • Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- • Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- • Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- • Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- • Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- • Стимуляция развития анализаторных систем, чувствительности;
- • Развитие мелкой моторики и речи.

Требования к проведению

- Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале.
- При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола.
- Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

- Продолжительность одного занятия в младшей группе не должна превышать 15 мин, в средней -20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. (прописано в СанПин)
- Количество занятий рассчитывают в зависимости от возраста.
- Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

Занятия фитбол-гимнастикой в основной программе не прописаны, но предусмотрены в парциальных программах.

Методика проведения

- ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.)
- ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- реализация задач обучения и закрепления двигательных навыков и умений, воспитание физических качеств, обогащение двигательного опыта детей.
- ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ- обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки.

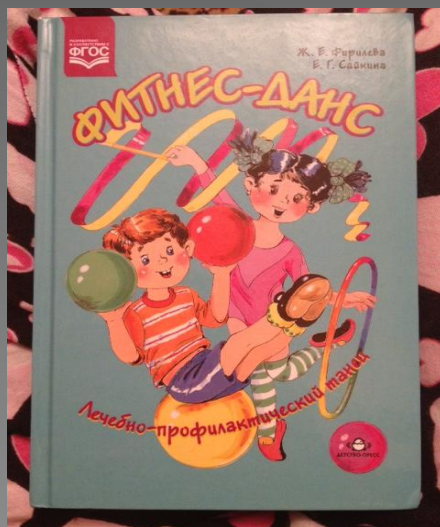
Содержание

- **В младшем дошкольном** возрасте используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.
- Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. 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 на фортепиано или аудиозапись, 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 отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат»

- ◎ **В среднем и старшем возрасте** с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.
- ◎ С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате 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 (решительность, честность, благородство и т. д.)

Литература

- Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»
- Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Фитнес-танс лечебно-профилактический танец»



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!