

ГОУ РК С(к)ШИ №7  
города Воркуты

# «Фитбол - больше, чем мяч»



Учитель адаптивной физической культуры  
Веремейчук Наталья Петровна

- **Фитбол** в переводе с английского языка означает мяч для опоры.



# Цель фитбол-гимнастики: повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

## Задачи фитбол-гимнастики **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ**

### **В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ**

1. Укрепление здоровья детей, включающее формирование опорно-двигательного аппарата, стимулирование функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей.
2. Создание основы для нормального роста и полноценного развития ребенка, путем целесообразной двигательной активности и закаливающих мероприятий.
3. Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.
4. Совершенствовать эмоциональную сферу дошкольников.

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ**

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями. Развитие физических качеств.
2. Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а так же познает собственное тело и его многочисленные возможности.
3. Развитие культуры движений и телесной рефлексии.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ**

1. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, их влияние на укрепление здоровья человека.
2. Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков.
3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.



# Хромотерапия – наука, изучающая свойства цвета.

Цвету издавна приписывалось магическое значение, благотворное или отрицательное действие на человека, ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств.

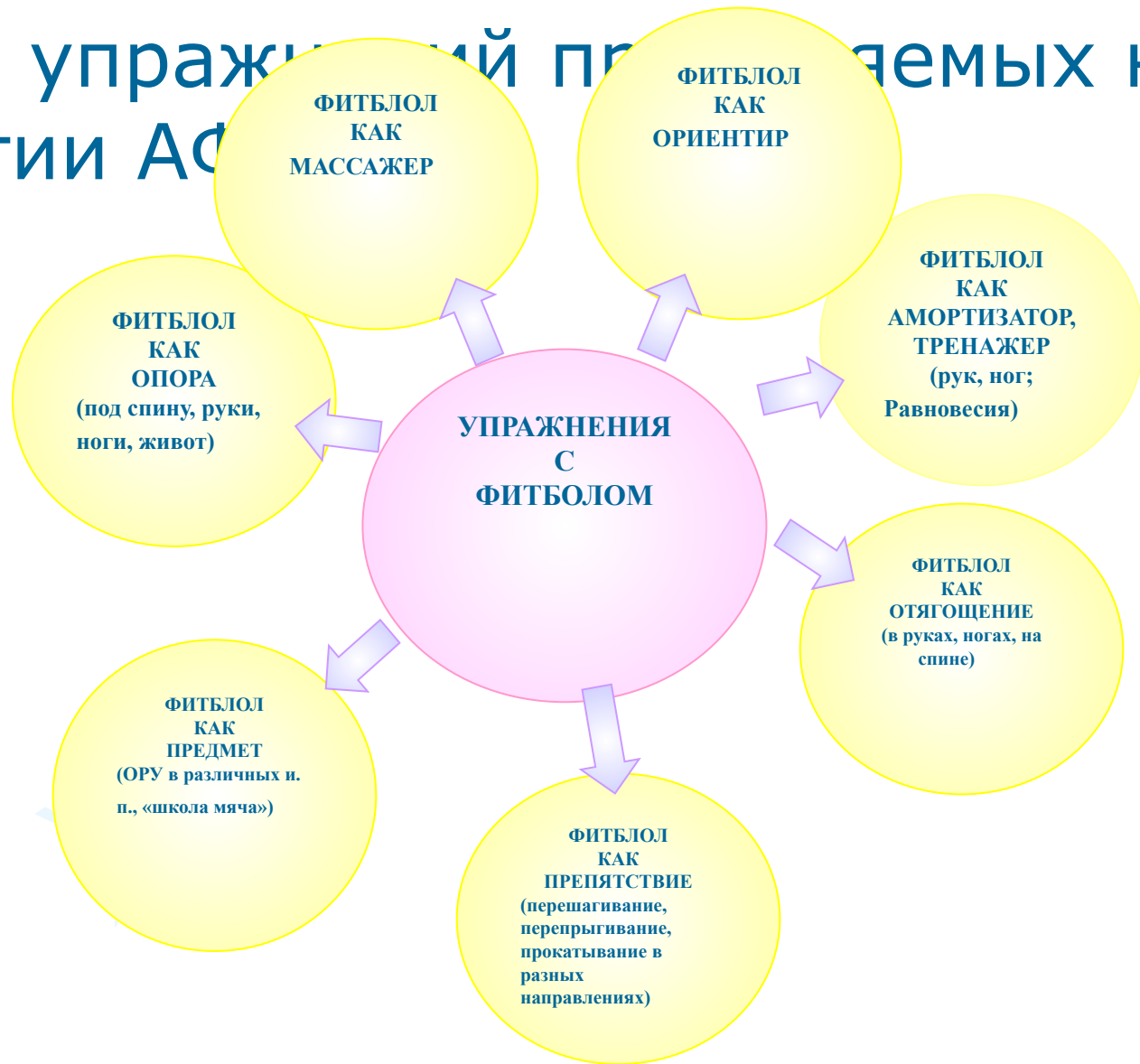
Энергия цвета и цветовые ощущения воздействуют на функции вегетативной нервной системы, эндокринных желез и другие жизненно важные органы и процессы в организме. Педагогам необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в учебно-образовательном процессе.

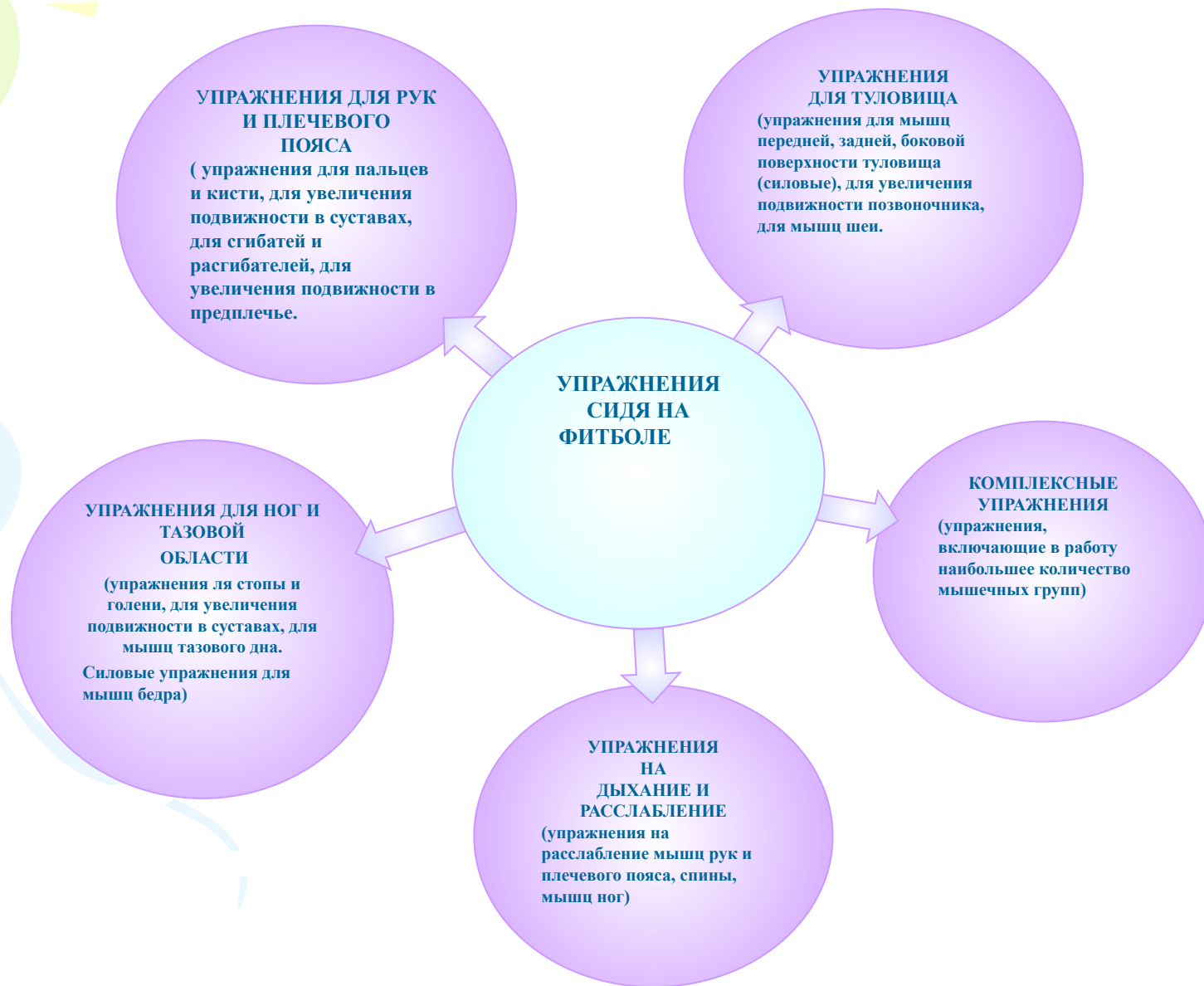
- **Синий цвет** оказывает успокаивающее воздействие, расслабляет, снимает спазмы, уменьшает головные боли, понижает аппетит.
- **Голубой цвет** оказывает тормозящее действие при состоянии психического возбуждения.
- **Фиолетовый цвет** оказывает угнетающее действие на психические и физиологические процессы, снижает настроение людей.
- **Красный цвет** активизирует, повышает физическую работоспособность, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы.
- **Зелёный цвет** успокаивает, создаёт хорошее настроение. Этот цвет оказывает благотворное влияние на соматически ослабленных детей, при лечении воспалений, при ослабленном зрении.
- **Розовый** тонизирует при подавленном настроении.
- **Жёлтый цвет** – цвет радости, покоя, теплоты, нейтрализует негативные действия.
- Знание «азбуки цвета» - «лекарство» для внутреннего потенциала и развития внутренних ресурсов человека.



## Упражнения фитбол-гимнастики

- Виды упражнений с фитболом применяемых на занятии АФК





Классификация гимнастических упражнений в фитбол-гимнастике.

## «Золотые» правила фитбол-гимнастики

- Подбирать фитбол каждому ребенку по росту и возрасту.
- Перед занятием убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.
- Проследить, чтобы на детях была удобная одежда.
- Начинать занятия с простых *и.п.* и упражнений, постепенно переходя к более сложным.
- Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
- Исключить во время занятий быстрые и резкие движения.
- При выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в *и.п.* лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.
- Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.
- На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
- Использовать упругие свойства фитбола в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.
- С целью формирования коммуникативных умений у детей упражнения могут выполняться в парных ОРУ, подвижных играх, командных соревнованиях.
- Упражнения могут выполняться в течение целого занятия, с детьми дошкольного возраста целесообразно использовать упражнения в качестве фрагмента занятия.
- Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в подгруппах. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках). Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость делают занятия особенно эффективными.





# Оздоровительное воздействие фитбол-гимнастики на организм ребенка





**Высокая эффективность занятий может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами и заинтересованными организациями, а также при наличии программно-методической и материальной базы.**

- **Обучение детей фитбол-гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:**
- **происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;**
- **совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;**
- **развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;**
- **улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.**
- **Безусловно, фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощают детей.**



# Список литературы:

1. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. – М.: Центр педагогического образования, 2007.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: АРКТИ, 2006. – 104с.
5. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. – М.: АРКТИ, 2004.
6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж, 2007.
7. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: Речь, 2007.
8. Рунова М.А. Движение день за днем. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.
9. Волосникова Т.В., Филиппова С.О., Москаленко В.И., Лебедева Н.В. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе. -М.: Школьная пресса, 2005.
10. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. - М.: ВЛАДОС, 2003.