

МАДОУ «ЦРР - детский сад «Солнышко»  
п. Чернянка Белгородской области»

**«ОЗДОРОВЛЕНИЕ И  
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ  
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
СРЕДСТВАМИ ФИТБОЛ-  
ГИМНАСТИКИ»**

Автор: воспитатель по физической культуре  
высшей квалификационной категории Валетко М.М.

2014год

**«Физические упражнения  
могут заменить множество  
лекарств, но ни одно  
лекарство в мире не может  
заменить физические  
упражнения»**

**А.С.Мюссе**



**Цель:** Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики, содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, приобщение к здоровому образу жизни.

## **Задачи:**

### **Оздоровительные:**

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость 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.

# Актуальность

- Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и вызывают большой интерес у детей.
- Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.
- Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.
- Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

# Функциональное использование фитбола



# Подбор мяча для фитбол - ГИМНАСТИКИ

**На занятиях  
используют фитболы  
различного диаметра, в  
зависимости от возраста  
и роста занимающихся.**

**Диаметр мяча:  
для детей от 3 до 5 лет  
должен быть 45 см;  
для детей от 5 до 6 лет  
должен быть 50 см;  
для детей от 6 до 7 лет  
должен быть 55 см.**



# ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА НА ФИТБОЛЕ

Посадка  
считается  
правильной,  
если:

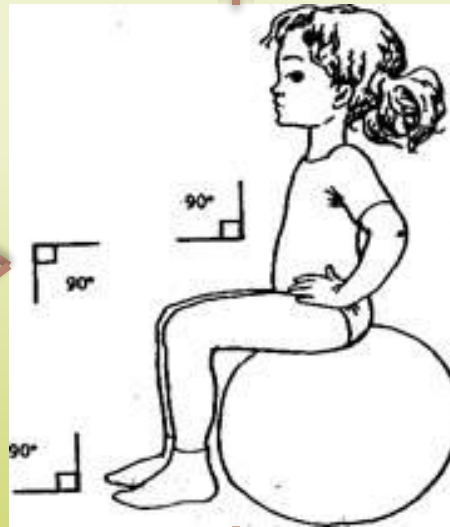
- угол между  
туловищем и бедром,  
бедром и голенью,  
голенью и стопой  
составляет 90  
градусов

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

- голова приподнята и  
её центральная линия  
совпадает с осью  
туловища

- руки лежат на  
фитболе и  
фиксируют его  
ладонями сбоку  
или сзади

- спина  
выпрямлена,  
плечи развернуты,  
живот втянут



# Использование технологии фитболов в работе с дошкольниками

## Подготовительный период

- Познакомить со всеми свойствами мяча, научить простейшим движениям (правильная посадка на мяч, медленные покачивания сидя на мяче не теряя контакта с ним).
- Первое занятие можно проводить в индивидуальной форме.
- Занятия с детьми четвертого года жизни проводить индивидуально или с родителями.
- Подобрать упражнения в соответствии с уровнем физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.
- На физкультурных занятиях упражнения на мячах не должны превышать 30-40% общего времени (5-10 мин).
- Для снятия электрического эффекта протирать мячи влажной тряпкой перед занятием.
- Познакомить с правилами (не толкаться, не пинать мяч, не бросать его куда попало, не прыгать, внимательно слушать педагога).



# Рекомендации по проведению занятий фитбол - гимнастики

## Структура занятия

- Желательно проводить занятия 2-3 раза в неделю.
- Продолжительность занятий для детей 3-5 лет от 15 до 20 минут, для детей 6-7 лет от 25 до 30 минут.
- Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.
- Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц в разных исходных положениях.
- Менять комплекс через каждые 3-4 недели.

**Группы подбираются с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей.**

- Занятия подразделяются на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.
- В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки.
- В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей.
- Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.
- Все занятие проходит под музыкальное сопровождение.

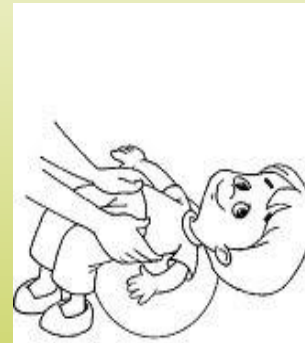
# МЛАДШАЯ ГРУППА

- Учить правильно сидеть на фитболах.
- Учить покачиваться на мяче не теряя контакта с ним.
- Учить простейшие двухчастные упражнения (для рук, ног, туловища).
- Учить выполнять упражнения в паре со взрослым.

Взрослому обеспечить эмоционально-познавательное общение.

- Развивать способность поддерживать равновесие.
- Формировать элементарные навыки самомассажа.
- Формировать представление о схеме собственного тела.

В комплексе может быть 6-10 игровых упражнений (7-10 минут)



# СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

- Добиваться осознанного, активного выполнения трех, четырехчастных упражнений, упражнять в умеренном, быстром и медленном темпе.
- Учить анализировать качество своих движений и движений других детей.
- Формировать умение выполнять упражнения на мячах в сочетании с другими тренажерами или другими мячами.
- Формировать навыки различных перестроений при передвижении на мячах с ручками «Хопах».
- Расширять представления о физических возможностях своего тела и вызывать желание его совершенствовать.
- Проводить соревнования, эстафеты.

Длительность комплекса 10-15 минут, включая до 10 упражнений. Повторяемость 6-8 раз.



# ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6 -7лет)

- Добиваться точного выразительного энергичного выполнения упражнений.
- Побуждать к самостоятельным играм с мячами.
- Развивать инициативу, познавательную активность.
- Развивать ловкость, гибкость и мелкую моторику.
- Парные упражнения на мячах: передача, прокатывание, балансировка на мяче, перестроения, хлопковые движения, танцевальные движения и комплексы.

Продолжительность комплекса 15-20 минут, 12-15 упражнений.

Повторяемость 6-8 раз.

Это подходит детям, если они занимаются с младшей группы.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Упражнения на мячах доступны всем, не зависимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и др.
- При занятиях фитбол-гимнастикой, сердечно-сосудистая система работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках.
- Мяч создает хорошую амортизацию и поэтому во время выполнения динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.
- Дети, занимающиеся фитбол-гимнастикой, меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

# Рефлексия

- **Что было ( не было) новым сегодня для Вас?**
- **Заинтересовала ли Вас данная технология?**
- **Как Вы считаете, эффективна ли эта технология для оздоровления детей?**
- **Можете ли Вы в данный момент использовать фитболы в своем учреждении?**
- **На ваш взгляд фитбол это.....**

- **Фитбол – это радость движения!**
- **Фитбол – доступен для всех.**
- **Фитбол – средство оздоровления,**
- **Фитбол – развитие и успех!**

**Спасибо за внимание!**