

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №2 «МАЛЫШКА»**

ВОЛШЕБНЫЙ ФИТБОЛ



**Воспитатель по
физической культуре
Перельгина Надежда
Александровна.**



ЧТО ТАКОЕ ФИТБОЛ?

Фитбол в переводе с английского означает **"мяч для опоры"**, который используется в оздоровительных целях.

50-е годы XX века - швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах для лечения больных церебральным параличом.

В 80-х годах - Джоан Познер Мауэр стала использовать мяч для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата.

В 2002 году - к.п.н., доцент Т.С. Овчинникова и к.м.н., доцент А.А. Потапчук представляют фитбол-гимнастику в программе «Двигательный игротренинг для дошкольников», которая была апробирована в течение пяти лет в детских садах города С.-Петербурга.



Актуальность

Увеличение процента детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

+

Первая задача федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.



Цель и задачи фитбол-аэробики

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

Задачи фитбол-аэробики в дошкольном 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 закалывающих 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 закалывающим 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.

Специфические особенности фитбол-аэробики

- во время выполнения упражнений на фитболах мышцы (не только крупные, но и более глубокие, мелкие) находятся в постоянном тонусе, что обеспечивает удержание равновесия на мяче и фиксирования правильной осанки;
- осевая нагрузка на позвоночник при выполнении упражнений сидя на фитболах меньше, чем при ходьбе, беге и др.;
- ударная нагрузка при занятиях фитбол-аэробикой на суставы ног минимальна, по сравнению с другими видами аэробных тренировок;
- при выполнении упражнений фитбол-аэробики также тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, но в более щадящем режиме;
- противопоказания для занятий на фитболах отсутствуют, т.к. даже простое сидение на мяче уже способствует определенному оздоровительному эффекту.

С помощью чего действует?

форма

цвет

вибрация



слово

музыка

Классификация упражнений с использованием фитболов

С 2000 года в РГПУ им. Герцена впервые в России были разработаны программы по фитбол-аэробике для детей. В 2008 году после апробации на базе образовательных учреждений г. Санкт-Петербурга вышло учебно-методическое пособие (авторы Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина) «Танцы на мячах» для детей старшего дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста. В нем подробно представлены различные классификации:

- классификация упражнений на фитболах по целевой направленности;
- классификация ОРУ, сидя на мяче по анатомическому признаку;
- классификация гимнастических упражнений фитбол-аэробики;
- классификация упражнений по критерию использования фитбола.



КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛАХ ПО ЦЕЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ



Упражнения фитбол- аэробики

Содействие
профилактике и
коррекции
различных
заболеваний
(опорно-
двигательного
аппарата,
болезней лёгких,
внутренних
органов и др.)

Развитие
двигательных
способностей
(силы,
координации,
гибкости,
функции
равновесия,
вестибулярно
го аппарата и
др.)

Развитие
музыкально-
ритмических и
творческих
способностей,
досуга, отдыха и
развлечения
(массаж, игры,
эстафеты, танцы,
ритмические
упражнения)

Классификация ОРУ сидя на мяче по анатомическому признаку

1. Упражнения для рук и плечевого пояса:

- для пальцев и кисти
- Для увеличения подвижности в суставах
- Для сгибателей и разгибателей мышц рук
- На расслабление мышц рук и плечевого пояса

2. Упражнения для ног и тазовой области:

- для стопы и голени
- Для увеличения подвижности в суставах
- Силовые упражнения для мышц бедра
- Для мышц тазового дна
- Для расслабления мышц ног

3. Упражнения для туловища:

- Для мышц передней поверхности туловища (силовые)
- Для увеличения подвижности позвоночника
- Для мышц задней поверхности туловища (силовые)
- Для мышц боковой поверхности туловища (силовые)
- Для мышц шеи

**ОРУ
без предметов
(сидя на мяче)**

4. Комплексные упражнения
(упражнения, включающие в работу наибольшее количество мышечных групп)

5. Упражнения на дыхание

Гимнастические упражнения фитбол - аэробики

Упражнения фитбол - аэробики

Ходьба, бег, прыжки

На месте и в движении

С мячом в руках, ногах

Сидя на мяче

ОРУ

По признаку организации группы

- одиночные
- вдвоем, втроем
- по кругу
- в сцеплении в колоннах
- в шеренгах
- в движении

По исходным положениям

- из стойки
- из седа (приседа)
- из упоров
- из положения лёжа (на боку, на спине, животе)

По признаку преимущественного воздействия

- На силу
- На растягивание
- На расслабление
- На осанку
- На координацию
- На дыхание

По анатомическому признаку

- для рук и плечевого пояса
- для ног и тазового пояса
- для туловища и шеи
- для всего тела



КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПО КРИТЕРИЮ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛА



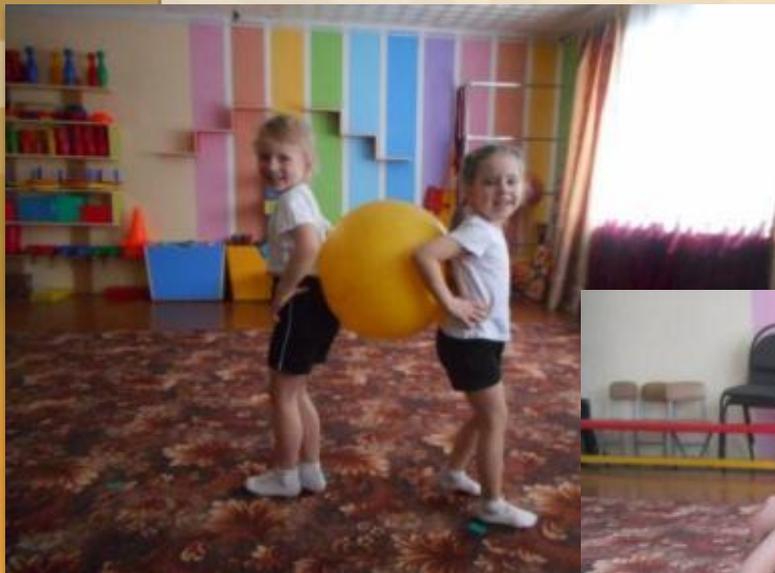
Фитбол как препятствие

Применяется для различных видов перепрыгивания, перешагивания, перекатывания на нем на спине, на животе: вперед, назад, в седе: вправо и влево.



Фитбол как массажер

Применяется к примеру при выполнении различных упражнений в парах. Один ребенок лежит на животе, другой с мячом в руках выполняет массажные движения по спине партнера прокатывания, постукивания, вибрационные и круговые движения или фитбол зажимается между спинами детей и они пытаются выполнять различные упражнения так, чтобы не уронить мяч.



Фитбол как амортизатор и тренажер

Для развития силовых способностей мышц рук, ног (зажимы мяча), а также для развития функции равновесия.



Фитбол как ориентир

Применяется при выполнении различных игр, эстафет. А также при выполнении различных упражнений, например в стойке ноги шире плеч при выполнении наклона вперед и т.д.



Фитбол как отягощение

(в руках, ногах) применяется в различных и.п.: стоя, лежа, сидя и т.д. для укрепления различных мышечных групп.



Фитбол как опора

Применяется в положении сидя верхом на мяче, в различных и.п. лежа: мяч под спину, под живот, под ноги, руки, бок, а также лежа на спине мяч под ногами.



Фитбол как предмет

Например: ОРУ с фитболом в руках в различных и.п. (стоя, сидя, лежа и т.д.), а также броски, ловлю, удары об пол и т.д.



ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ НА МЯЧАХ

- Мяч должен быть подобран согласно росту занимающегося.

- Подгруппа занимающихся не более 6-12 человек

- При выполнении упражнений лежа на мяче контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и не задерживалось дыхание.

- Одежда должна быть удобной, обувь на резиновой основе.

- В целях профилактики травматизма следует заниматься на ковровом покрытии.



- Избегать резких и быстрых движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины.

- Следить за правильной посадкой на мяче.

- Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

- Необходимо научить ребенка приемам самостраховки.

- Расстояние между занимающимися должно быть не менее 1,5 м

- На первых занятиях следует использовать менее упруго накаченные мячи.

- Следует избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами для предотвращения повреждения мяча.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА НА ФИТБОЛЕ

Посадка считается правильной, если:

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

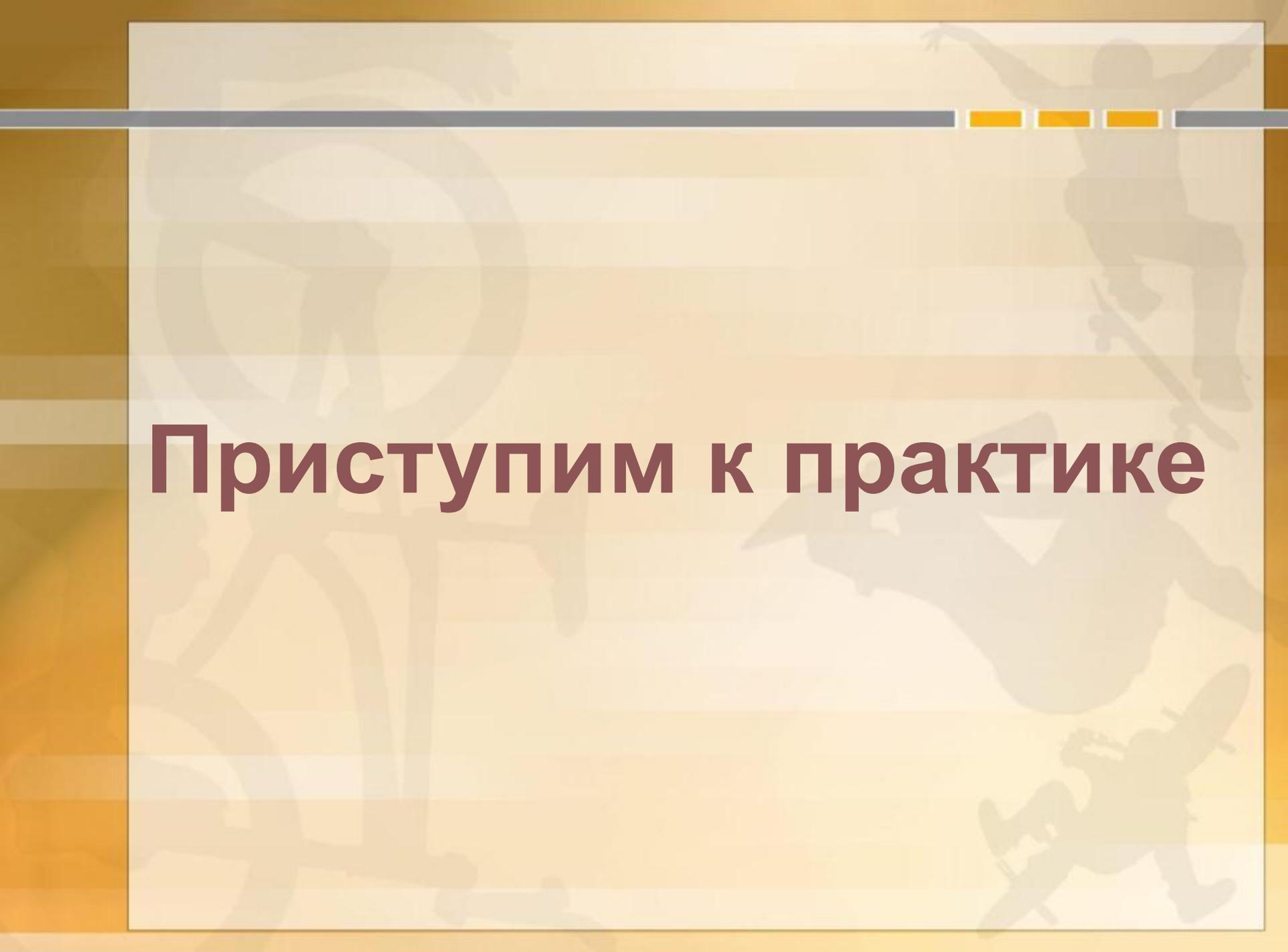


- ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу и прижаты к полу, колени направлены на носки.

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

- спина выпрямлена, плечи развернуты, живот втянут;

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



Приступим к практике

Целостный процесс обучения детей комплексам упражнений футбол-аэробики

I Подготовительный этап

1. Дать детям представление о форме и физических свойствах футбола

Рекомендуемые упражнения

- прокатывание футбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;
- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача футбола друг другу, броски;
- игры с футболом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч». Варианты: толкая ладонями, толкая развернутой ступней.

2. Обучить правильной посадке на футболе.

Рекомендуемые упражнения

- сидя на футболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на футболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности футбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.
- игры с футболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».

II Основной этап

1. Обучить базовым положениям при выполнении упражнений в И.П. (сидя, лежа, стоя на коленях)

- **«Руки в стороны» и.п.:** стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;
- **«Перекат» и.п.:** стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.
- **«Передача» и.п.:** лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;
- **«Покачивание»** Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально

2. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

- **«Покачаемся»** самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;
- **«Марш»** и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;
- **«Вертолет»** в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;

II Основной этап

3. Обучить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

- «**Наклоны**» *и.п.*: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- «**Пошагаем ножками**» *и.п.*: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в *и.п.*;
- *и.п.*: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

4. Обучить связкам основных шагов аэробики сидя на фитболе. (8-16 счетов)

- **March** – марш (шаги на месте, вперед, назад, по диагонали)
- **Step-touch** – приставной шаг (вправо, влево, вперед, назад, с поворотами)
- **Knee-up** – подъем согнутой ноги вперед
- **Kick** – выброс ноги вперед (разгибая ногу вперед, выполнить мах)
- **Jack (jumpingjack)** – прыжки ноги врозь - ноги вместе (сидя на мяче)
- **V-step** – ходьба ноги врозь вперед – ноги вместе назад и др.

III Заключительный этап

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

- «Полетаем» и.п. сидя на фитболе руки разведены в стороны. На счет раз поднять ноги от пола и удерживать равновесие в течение 10 сек



2. Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях

- «Пережат» и. п. стоя на коленях лицом к фитболу. Выполнить пережат в положение лежа на фитболе упор на прямые руки, ноги согнуты в коленях.



3. Совершенствовать технику выполнения основных шагов аэробики в комбинациях под музыку.

Из ранее изученных базовых шагов классической аэробики в И.П. сидя на фитболе композиции на 32 счета (подготовка к открытому занятию для родителей)



Комбинация с фитболами под музыку

1. Обойти фитбол за 8 счетов, на счет 8 сесть на фитбол;
2. Наклоны вправо, влево, руки на поясе (4 счета);
3. Перекат из положения сед на фитболе в положение лежа на спине за 4 шага, сделав 4 шага, вернуться в и. п. (8 счетов);
4. Марш на месте, сидя на фитболе, руки на поясе (4 счета);
5. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, сидя на фитболе, руки на поясе (4 счета);
6. Пружинящее движение на фитболе (4 счета);
7. Приставной шаг, сидя на фитболе (4 счета).



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-аэробикой, 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.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

