

Консультация «Наш друг - фитбол».

Уже ни для кого не секрет, что развитие детей происходит, прежде всего, через двигательную активность.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-гимнастикой. Новое специальное оборудование, появившееся в физкультурных залах дошкольных учреждений фитбол – позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества; 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 также упражнения в движении, различные виды бросков.

Фитбол- гимнастика тренирует вестибулярный аппарат, развивает координацию движений и функцию равновесия, оказывает стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизирует моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани.

Фитбол-гимнастика проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 5 до 6 лет — 50 см, от 6 до 7 лет — 55 см. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°, значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется

сидя на мяче. Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть не сильно упругим.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3—4 лет — 20 минут, с детьми 5—6 лет — 30 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Примерное построение занятия с использованием фитболов.

1. Упражнения с фитболами в движении: ходьба с фитболом в руках, ходьба с прокатом мяча перед собой; ходьба с высоким подниманием бедра, фитбол в руках, поднятых над головой; отбивы поочередно правой и левой руками фитбола об пол; боковой галоп вправо и влево с фитболом в руках; поточное выполнение проката фитбола «змейкой» вокруг различных ориентиров, возвращение на исходное положение фитбол в руках.
2. Комплекс ОРУ с фитболами: различные движения руками, сидя на фитболе; сидя на фитболе наклоны вперед и в стороны; лежа на полу на спине, прямые ноги на фитболе: поочередное постукивание по мячу пятками правой и левой ног; и. п. то же, но ноги согнуты, и мяч зажат коленями. Из и. п. сед с касанием руками мяча; стоя на коленях с опорой прямыми руками о мяч, прогибание в поясничном отделе с давлением

руками на мяч; сед ноги врозь, мяч между ног, наклон вперед с прокатом мяча вперед; из положения лежа на спине, мяч зажат между ног, сделать пережат на живот; ползание на спине, мяч в руках, способом «гусеница»; ползание на животе, мяч зажат между ног; броски фитбола из разных и.п..

3. Подвижная игра «Убеги от мяча».

4. Элементы стретчинга с использованием мяча.

5. Элементы расслабления: в положении лежа на фитболе на животе с небольшим по амплитуде покачиванием вперед-назад.

Данная схема универсальна для всех возрастных групп, т. к. с изменением диаметра мяча указанные упражнения могут использоваться начиная с 4 лет при определенной дозировке (4-5 раз).