

## Мастер – класс для педагогов

# "Фитбол – больше, чем мяч!"

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я вас познакомлю с одной интересной технологией: «Фитбол- гимнастика».

Данный опыт был обобщён мной на городском и областном конкурсе «Учитель года 2012».

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. На принципы комплексного гуманитарного подхода опирается особое междисциплинарное научно-практическое направление – развивающая педагогика оздоровления (автор и руководитель проекта Владимир Тóбиевич Кудрявцев). Это направление складывается на стыке возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. В его фундаменте – идеи представителей различных дисциплин: физиологов, психологов, философов, педиатров и педагогов. Тема здоровья детей была, есть и будет актуальной во все времена. В нормативно-правовых и инструктивных документах Министерства здравоохранения РФ и Министерства образования РФ отмечается, что здоровье – это национальная безопасность. Но, к сожалению, за последние 10 лет в состоянии здоровья детей наметилась негативная тенденция, которая продолжает ухудшаться.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки – 50-60%, плоскостопием – 30%. Рождение здорового ребенка стало редкостью, растет число недоношенных детей, число врожденных аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют III группу здоровья.

Об этом свидетельствуют итоги Всероссийской диспансеризации детей.

Причин роста патологии множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, и снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Проявляя заботу о здоровье детей средствами физической культуры, в стране создана необходимая законодательная база, регламентирующая всю систему физического воспитания ребенка, как в дошкольных учреждениях, так и в семье.

Движения в любой форме всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями.

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

Поэтому необходимо использовать такие приемы и методы обучения, такие эффективные технологии, которые бы способствовали максимальной двигательной активности детей именно в дошкольный период.

Именно этим требованиям отвечает одна из технологий - фитбол-гимнастика, высокая эффективность которой была оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками.

Фитбол (англ. «fit» - оздоровление, «ball» – мяч) – большой мяч, который используется в оздоровительных целях.

За счёт механической вибрации и амортизационной функции мяча при выполнении упражнений улучшаются обмен веществ, кровообращение; упражнения на фитболах оказывают благоприятное воздействие на позвоночник, суставы, что способствует профилактике осанки; упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат; развивают координацию

МАДОУ – детский сад №349. Махаева О.Г., инструктор по физической культуре

движений и функцию равновесия; содействуют развитию двигательных способностей детей.

Впервые методика фитбол-гимнастики была представлена в 2002 году авторами: кандидатом педагогических наук, доцентом Татьяной Сергеевной Овчинниковой, и кандидатом медицинских наук, доцентом Аллой Аскольдовной Потапчук в программе «Двигательный игротренинг для дошкольников», которая была апробирована в течение пяти лет в детских садах города С.-Петербурга. В этой программе авторы описали физиологическое воздействие фитболов на организм ребенка и методику проведения занятий, высокая эффективность которых была продемонстрирована в работе с дошкольниками.

Учитывая развивающий, оздоравливающий, укрепляющий эффект фитбол я решила использовать данную технологию в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Система работы по освоению детьми фитбол-гимнастики строится на основе авторской программы ДОУ: «Волшебный фитбол» в рамках кружковой работы.

Цель программы: повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством использования фитбол-гимнастики

Работа по освоению фитбол-гимнастики проходит по следующим этапам.

Основные задачи 1 этапа:

- дать представления о форме и физических свойствах фитбола;
- обучить правильной посадке на фитболе.

Это различные виды ходьбы и бега, бросков, прокатов, элементарные фитбол-игры, или игровые упражнения.

Основные задачи 2 этапа:

- учить базовым положениям при выполнении упражнений;
- учить детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе и при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации);

МАДОУ – детский сад №349. Махаева О.Г., инструктор по физической культуре

- учить детей выполнять упражнения в парах, небольшой группой.  
На 2 этапе выполнение упражнений происходит в различных положениях на фитболе (сидя, лёжа спиной на мяче, на животе), упражнения в парах. Широко используются музыкально-ритмические композиции.

Основные задачи 3 этапа:

- закреплять двигательные умения и навыки детей;
- совершенствовать выполнение всех упражнений с использованием фитбола, добиваться точного, энергичного и выразительного исполнения;

На 3 этапе широко используются игры-эстафеты.

Существует ряд правил, без знаний и соблюдение которых освоение детьми фитбол-гимнастики не принесёт должного оздоровительного и развивающего эффекта:

- мяч должен быть подобран в соответствии с ростом ребёнка (диаметр мяча 45-55 см.);
- начинать необходимо с простых и.п. и упражнений, постепенно переходя к более сложным;
- учитывать индивидуальные особенности ребёнка и создавать оптимальные условия для его развития.

С целью эффективности применения данной технологии в работе с детьми старшего дошкольного возраста я использовала критерии результативности освоения фитбол-гимнастики детьми автор: Анна Романовна Степанова, а также методику оценки двигательной активности автор: Марина Алексеевна Рунова, которую необходимо проводить как в начале, так и в конце учебного года.

Таким образом, мы отмечаем, что фитбол-гимнастика является одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей. Кроме того, фитбол-гимнастика является инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка и, конечно, это

положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий фитбол-гимнастикой.

*Образованный человек – большая ценность,  
но разве меньшая ценность – здоровый ребенок?*

*П.П. Блонский.*

Практическая часть:

Сегодня я хочу представить вам несколько игровых упражнений, которые вы можете использовать в одной из части непосредственно образовательной деятельности, а также на утренней гимнастике, в досуговой деятельности.

И сейчас я приглашаю сюда желающих.

Упражнения на мяче

1. Пружинка с хлопком

И.п. сидя на мяче, руки внизу

В: пружиня на мяче, поднимать руки вверх, выполняя хлопок.

2. Самолёт

И.п. сидя на мяче, руки в стороны

В: наклоны вправо, влево, касаясь пола руками, не отрывая ноги.

3. Прокати мяч

И.п. стоя на одной ноге, другая на мяче, прокатывать мяч вперёд и назад.

4. Удержи мяч спиной

И.п. ноги на ширине плеч, мяч в руках сзади

В: наклон вперёд, мяч положить на спину и удержать

5. Мостик

И.п. – лёжа животом на мяче, руки в упоре на полу

В: поднимать ноги от пола, слегка прокатываясь на животе.

6. И.п. – лёжа спиной на мяче, руки за головой

В: поочерёдное поднятие ног

7. Паровоз – прыжки друг за другом на мяче

8. Дыхательное упражнение

Выразите, пожалуйста, одним словом свои чувства и ощущения от разминки на фитболе.

За вашу активность я вам вручаю свидетельство участника Мастер класса «Фитбол – больше чем мяч».

Спасибо за внимание.