

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»

ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКА



Инструктор по
физической культуре
Каташук Анна
Андрияновна.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИТБОЛА НА ОРГАНИЗМ

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

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма.



НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для формирования осанки;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).



КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛАХ ПО ЦЕЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ



Упражнения фитбол- гимнастики

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)



Гимнастические упражнения фитбол -

Упражнения фитбол - гимнастики

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 ОРУ без предметов 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

КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФИТБОЛА



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.

- Следить за правильной посадкой на мяче.

- Необходимо научить ребенка приемам самостраховки.

- На первых занятиях следует использовать менее упруго накаченные мячи.



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

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча

Разучить основные движения, сидя на мяче.

Следить за внешними признаками утомления

Научить правильной посадке на мяч и приемам самостраховки

Учить упражнениям на удерживание равновесия

Разучить основные исходные движения с мячом (броски, ловля, удары, упр. в парах)



Учить выполнять упражнения в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче

Дать представление об основных исходных положениях на фитболе (сидя, лежа на спине, животе, на боку)

Предлагать мяч детям для самостоятельной деятельности только после того, как они обучены упражнениям с фитболом

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА НА ФИТБОЛЕ

Посадка считается правильной, если:

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

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



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

- спина выпрямлена, плечи развернуты, живот втянут;

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

Технология использования фитболов в работе с дошкольниками

Подготовительный период

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

МЛАДШАЯ ГРУППА

1. Учить правильно сидеть на фитболах.

2. Учить покачиваться на мяче не теряя контакта с ним.

3. Учить простейшие двухчастные упражнения (для рук, ног, туловища).

4. Учить выполнять упражнения в паре со взрослым.
Взрослому обеспечить эмоционально-познавательное общение.



5. Развивать способность поддерживать равновесие.

6. Формировать элементарные навыки самомассажа.

7. Формировать представление о схеме собственного тела.

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

Средняя группа (4-5 лет)

1. Продолжать учить выполнять упражнения на мячах, добиваясь активности, естественности и непринужденности движений.

2. Учить выполнять трех, четырехчастные упражнения.

3. Учить оценивать движения других, замечать ошибки.

4. Развивать познавательно-творческую активность.



5. Учить выполнять совместные упражнения с другими детьми (прокатывание мяча, прыжки на «хопах» в парах, на встречу).

6. Продолжать формировать навыки самомассажа и представления о собственном теле.

7. Побуждать к самостоятельному выполнению знакомых упражнений.

8. Прыжки на мячах в разных направлениях.

Количество упражнений в комплексе до 10 , каждое может повторяться 4-5 раз. Длительность до 10 минут.

Общее количество прыжков может быть до 100-120 прыжков.

В серии по 15-30 прыжков. Прыжки давать сериями.

Старшая группа (5-6 лет)

1. Добиваться осознанного, активного выполнения трех, четырехчастных упражнений, упражнять в умеренном, быстром и медленном темпе.

2. Учить анализировать качество своих движений и движений других детей.



3. Формировать умение выполнять упражнения на мячах в сочетании с другими тренажерами или другими мячами.

4. Формировать навыки различных перестроений при передвижении на мячах с ручками «Хопах».

5. Расширять представления о физических возможностях своего тела и вызывать желание его совершенствовать.

6. Можно проводить соревнования, эстафеты.

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

Подготовительная группа (6-7 лет)

1. Добиваться точного выразительного энергичного выполнения упражнений.

2. Побуждать к самостоятельным играм с мячами.

3. Развивать инициативу, познавательную активность.

4. Развивать ловкость, гибкость и мелкую моторику.

5. 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.