

## **Фитбол-гимнастика как средство оздоровления и физического совершенствования**

Образованный человек – большая ценность, но разве меньшая ценность – здоровый ребенок? П.П. Блоннский.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. По данным Горьковой Л. Г., Обуховой Л. А за последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. В связи с этим, одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-гимнастикой

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет. Программы по фитбол-гимнастике и фитбол-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Фитбол гимнастика относится к современным средствам физического воспитания. Фитбол позволяет детям не только быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и навыки, но и комплексно развивать физические качества. Фитбол как тренажер уникален, так как его упругость, вес и размер можно варьировать. Фитбол позволяет 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 так же упражнения в движении, различные виды бросков.

На занятиях используют фитболы различного диаметра, что зависит от возраста занимающихся. Мяч может быть накачан до максимального упругого состояния, тогда он используется в спортивных тренировках. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а так же при работе с детьми младшего дошкольного возраста используются менее упругие мячи.

В своей работе, я использую фитбол гимнастику на протяжении 3-х лет, и хочу сказать, что физические свойства фитбола, позволяющие ребенку выполнять множество увлекательных упражнений, - это его достоинство.

Образовательная деятельность по физической культуре в нашем детском саду проводится по подгруппам, примерно по 10-12 человек, что позволяет качественно выполнять упражнения, кроме того это позволяет уделять особое внимание индивидуальной работе с каждым ребенком. Также предусмотрено специальное место для хранения мячей в свободном доступе для детей.

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

Упражнения на фитболах являются средством коррекции нарушений осанки. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами, т.е. прежде всего воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. При систематически нарастающей нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, улучшается крово- и лимфообращение в области позвоночника, обмен веществ в межпозвоночных дисках. Выполнение упражнений на фитболе из исходного положения, лежа на животе или спине, гораздо труднее, чем выполнение аналогичных упражнений на устойчивой опоре. Поддержание равновесия требует координированной работы многочисленных мышечных групп, что способствует формированию мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Механизмы лечебного воздействия вибрации разнообразны. Вибрация, возникающая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию аналогична верховой езде, которая в медицинской литературе описывается как метод

лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении.

Упражнения, в исходном положении сидя, способствуют тренировке мышц таза, функциональная несостоятельность которых часто выявляется при патологии мочевыводящей системы (энурезы, опущение почек или других внутренних органов и др.).

Вибрация способствует более легкому откашливанию, помогает уменьшить отрицательное воздействие гипоксии и улучшает легочное кровообращение.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики 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 увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- Для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- Для формирования осанки;
- Для развития ловкости и координации движений;
- Для развития танцевальности и музыкальности;
- Для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Основными средствами фитбол-аэробики являются физические упражнения, которые можно классифицировать по педагогическому признаку.

**При проведении фитбол-гимнастики необходимо учитывать следующие рекомендации:**

- Подбирать фитбол каждому ребенку по росту;
- Начинать занятия с простых исходных положений и упражнений, постепенно переходя к более сложным, благодаря этому решаются задачи создания мышечного корсета и улучшения управления движениями;
- Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло боли и не вызывало дискомфорта;
- Исключить быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов;
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе и спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию;
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками о пол ладони должны располагаться параллельно на уровне плечевых суставов;
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки;
- На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого настроения;
- С целью формирования коммуникативных умений упражнения могут выполняться в парах или включаться в подвижные игры, командные соревнования.

Для детей старших групп с низким уровнем физической подготовленности мы организуем дополнительные занятия с целью развития у них двигательных и функциональных возможностей, профилактики нарушений осанки.

Дополнительную работу необходимо вести в следующих направлениях:

### **1. 1.Укрепление физического здоровья**

Развитие функций организма, укрепление мышц, поддерживающих правильную осанку, и профилактика плоскостопия.

Удовлетворение потребности в движении путем повышения двигательной активности на занятиях по физической культуре, использования элементов фитбол-гимнастики и фитболов в подвижных играх.

Повышение уровня физической подготовленности детей.

### **1. 2.Укрепление психологического здоровья**

Снятие психологического и эмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков.

Структура дополнительного занятия приближена к структуре физкультурного занятия в старшей группе. Вводная часть - постепенная подготовка организма к физической нагрузке. Включает упражнения в ходьбе и беге, игры средней подвижности, игровые упражнения, перестроения. Основная - развитие физических качеств, тренировка различных мышечных групп, физических функций организма, профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Заключительная часть - постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойной. Длительность занятия - 25 минут (раз в неделю).

На первом этапе необходимо познакомить детей с фитболом, его свойствами, научить правильной посадке, базовым положениям при выполнении упражнений сидя, лежа, в приседе.

На втором этапе следует научить детей сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры и равновесию при различных положениях на фитболе, а также расслаблению мышц и сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями.

На третьем этапе можно учить выполнению в едином для всей группы темпе комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола; учить выполнению упражнений на растягивание.

На четвертом этапе целесообразно совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Чтобы достичь высоких результатов, необходимо на каждом этапе закреплять пройденный материал в подвижных играх, проводить систематическую работу, построенную на знании физиологии и психологии детей дошкольного возраста, методики физического воспитания в целом и проведения фитбол-гимнастики в частности.

На занятиях необходимо обеспечить детям психологический комфорт, доступ свежего воздуха, терпимость к ошибкам, чередование работы и отдыха, удобную одежду.

Результаты диагностики уровня физической подготовленности детей, занимавшихся с фитболами, показали положительную динамику. Дети овладели навыком сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Кроме того, они достаточно хорошо сохраняют равновесие при выполнении общеразвивающих упражнений из разных исходных положений и научились расслаблять мышцы.

### **Примерный комплекс упражнений с фитболом:**

1. 1.«Высоко». И.п. - стоя, мяч в руках внизу. 1-2 -руки вверх, локти вытянуть, посмотреть на мяч; 3-4 - и.п. (3-4 раза).

2. 2.«Шагают пальцы». И.п. - стоя на коленях, сесть на пятки, мяч справа. Перебирая мяч пальцами правой руки, прокатить его.

3. 3.«Насос». И.п. - сидя на мяче, руки, на поясе, вдох. 1 -2 - наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»; 3-4 - и.п. (3-4 раза).

4. 4.«Наклоны». И.п. - сидя на мяче, руки за головой. 1- наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону (3-4 раза в каждую сторону).
5. 5.«Работают ноги». И.п. - сидя на мяче, руки с двух сторон на нем сбоку. 1-2- правую ногу согнуть и поставить стопой на мяч; 3-4 - и.п. То же другой ногой (4-5раз).
6. 6.«Катаемся». И.п. - то же. 1 - лечь животом на мяч. Упор на руки и на стопы, голову держать прямо, смотреть вниз: 2-3 - удерживать равновесие; 4 - и.п. (4-6 раз).
7. 7.«Качели». И.п. - сидя на полу спиной к мячу, придерживая его руками. 1 - лечь на мяч; 2-3 - давить спиной на мяч - качаться; 4 - и.п. (4-6 раз).
8. 8.Прыжки с фитболом в руках (4-6 раз).

#### Литература:

1. 1.Мащенко М. В., Шишкина В. А. Физическая культура дошкольника. – Мн.: Ураджай, 2000.
2. 2.Физическая культура в жизни детей дошкольного возраста (методология и методика исследования, часть 1. – М.: 1985.
3. 3.Холодов Ж. К. и Кузнецов В. С. Теория и методика ФВ и спорта: учеб. Пособие для студентов вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
4. 4.Каштанова Г. В., Мамаева Е. Г., Сливина О. В., Чуманова Т. А. Лечебная физкультура и массаж. 8. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: АРКТИ, 2006. – 1
5. 5.Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: РЕЧЬ, 2002.
6. 6.Рунова М. А. Движение день за днем. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.
7. 7.Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000.
8. 8.Якушкин Б. В. Классификация // Большая советская энциклопедия. Т. 12. 3-е изд. - М.: Изд-во "Советская энциклопедия", 1973,