

Консультация для педагогов

"Фитбол-гимнастика в детском саду"

Современное дошкольное образование живет в условиях модернизации и преобразований, направленных на повышение качества воспитательно – образовательной работы, внедрение новых педагогических технологий.

Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Данная методика носит практическую и коррекционную направленность, влияет на развитие двигательных умений, координации движений, функций равновесия, а также вызывает положительные эмоции у детей. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

На первых занятиях, главной задачей будет вызвать у детей интерес к новому спортивному оборудованию, дать возможность самостоятельно поиграть с мячами, получить первое представление об их свойствах, поэкспериментировать с ними.

Следующим этапом работы будет обучение детей умению правильно садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап проводится отдельно с каждым ребёнком, затем с подгруппой по 8-10 детей. Продолжительность занятий с фитболами постепенно увеличивается, в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

Элементы фитбол-гимнастики включаются в разминку, например ходьба по кругу с мячом в руках, подбрасывание в ходьбе, прокатывание и тд., в комплексы ОРУ в подвижные игры «Догони мяч», «Быстрый и ловкий» Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу.

В каждом возрасте занятия с использованием фитбол – мячей имеют свои особенности. С детьми младшего дошкольного возраста они не имеют строгой очерченной трехчастной формы. Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики; (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков, звукоподражание). При обучении физическим упражнениям на фитболах у малышей, в большей мере необходимо использовать показ и упражнений имитационного характера



(например, действия зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах, Мишу с бочонком меда и др.)

Основным видом деятельности в этом возрасте является игра. Дети получают удовольствие не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от перевоплощения в игровой образ и от самого процесса игры. С детьми младшего дошкольного возраста упражнения на мячах используются в качестве фрагмента занятия, так, например, в основной части - комплекс общеразвивающих упражнений, а в заключительной – подвижные игры с мячом.

Практическая работа по применению фитбол-гимнастики в детском саду позволяет сделать вывод, что высокая эффективность занятий может быть достигнута только при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами.

Фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм:

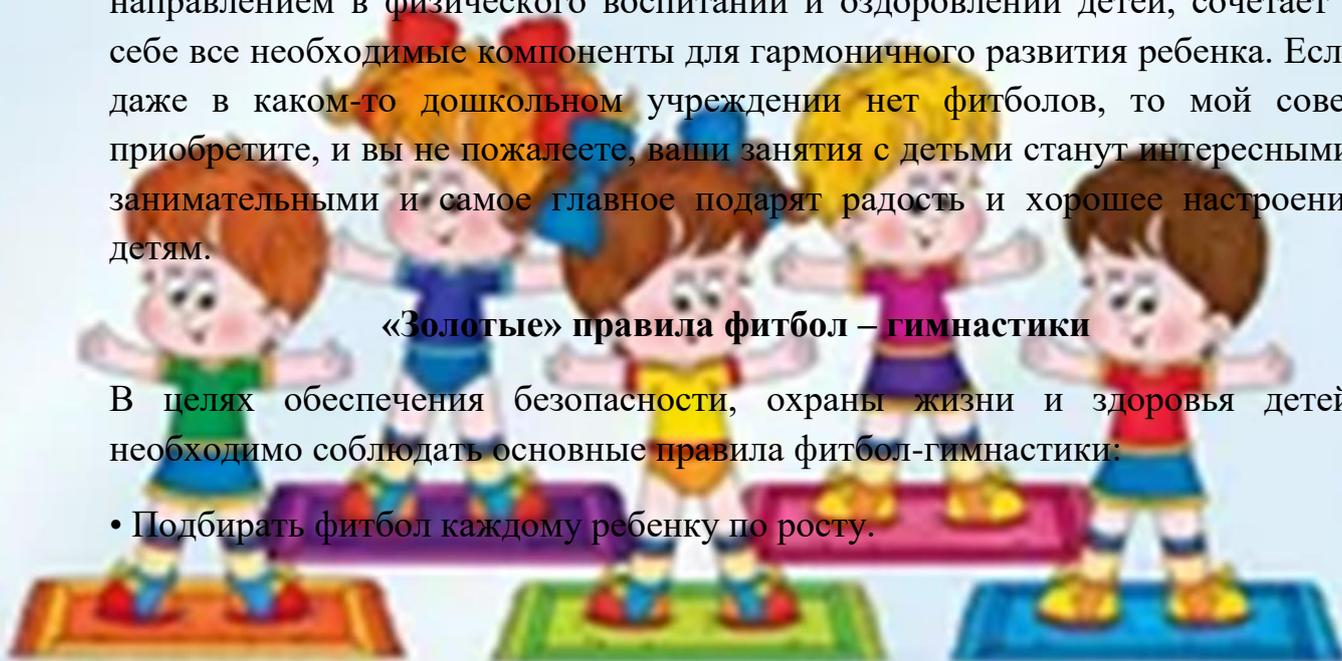
- происходит укрепление опорно-двигательного аппарата; совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
- способствует развитию творчества, детской фантазии и эмоционально раскрепощает детей.

Фитбол-гимнастика, являющаяся на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка. Если даже в каком-то дошкольном учреждении нет фитболов, то мой совет приобретите, и вы не пожалеете, ваши занятия с детьми станут интересными, занимательными и самое главное подарят радость и хорошее настроение детям.

«Золотые» правила фитбол – гимнастики

В целях обеспечения безопасности, охраны жизни и здоровья детей, необходимо соблюдать основные правила фитбол-гимнастики:

- Подбирать фитбол каждому ребенку по росту.



- Убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.
- Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.
- Начинать занятия с простых и. п. и упражнений, постепенно переходя к более сложным.
- Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
- Исключить во время занятий быстрые и резкие движения.
- Нельзя увлекаться прыжками на фитболах.
- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.
- На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
- Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.
- С детьми дошкольного возраста использовать упражнения для самопознания, уточнения представлений детей о строении своего тела.

