

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Новосибирского района Новосибирской области - детский сад «Дельфин»

Щепина Елена Леонидовна
Инструктор по физической культуре
Высшая категория

«Использование футбол – аэробики, как способ развития физических качеств и двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста»

Современный этап развития физической культуры в России характеризуется поиском эффективных путей решения задач укрепления и сохранения здоровья детского населения, что обусловлено его существенным снижением в последние годы. Данные официальной статистики и многочисленные исследования свидетельствуют о том, что в настоящее время около 90% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, из них более половины со стороны опорно-двигательного аппарата. Для детей дошкольного возраста физическое воспитание играет большую роль, потому что им свойственны разнообразные особенности в формировании двигательной сферы. К наиболее характерным и ярко выраженным относятся:

**недостаточно точная координация и неуверенность в движениях,
трудность сохранения статического и динамического равновесия,
относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве.**

Невысокий уровень развития физических способностей дошкольников заключается в низком уровне состояния здоровья и снижении интереса к традиционным занятиям физической культурой. Поэтому приоритетной задачей, стоящей перед педагогами физической культуры, является поиск эффективных путей и средств комплексного воздействия на физическое развитие, укрепление здоровья, мотивационно-эмоциональную сферу, которая оказывает положительное влияние на формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Одним из эффективных средств, обладающим возможностью решать в комплексе вышеперечисленные проблемы, является **фитбол-аэробика – вид оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей (фитболов).**

Такие мячи, как средство физкультурно-оздоровительной работы, выбраны в связи с их специфическим воздействием на опорно-двигательный, связочно-мышечный аппарат. Упругая, неустойчивая среда необходима для формирования вестибулярного аппарата, развития механизма равновесия и ритма движений.

Фитбол имеет форму шара. Шар - самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Крупнейший теоретик дошкольного обучения, организатор первых детских садов Фридрих Фребель утверждал, что первой игрушкой, подаренной ребенку должен быть шар-мяч.

Удивительно, но фитбол не имеет никаких противопоказаний. Самая большая опасность фитбола только в том, что вы можете скатиться с мяча на пол. Занятия фитбол-аэробикой вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у детей.

Занятия на мяче очень полезны для детей, поскольку они помогают снять нагрузку с позвоночника, восстановить или выработать правильную осанку, укрепить мышцы, предотвратить возникновение болей в спине, развить выносливость и силу, поднять мышечный тонус. К тому же это очень весело и забавно, ведь мячи сами по себе являются почти что игрушками – большими, яркими и разноцветными.

Дошкольник – это ребенок играющий, и согласно Федеральному государственному образовательному стандарту, ребенок должен пройти через «ворота игры». Понимая поставленную задачу, мною разработана и успешно реализуется **программа дополнительного образования по физическому воспитанию: «Фитбол – аэробика в детском саду».**

Программа включает в себя элементы фитбол-аэробики, с обязательным включением разнообразных подвижных игр.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовленностью, обогащение образовательной деятельности новыми формами, методами, содержанием, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.

Практическая значимость заключается в использовании комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, профилактику и коррекцию нарушений осанки, развитие музыкально-ритмических способностей и укрепление эмоционального благополучия детей. Это, практически, единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

При сопровождении взрослого (в том числе и родителя) простейшие упражнения на фитболах способен выполнить любой ребенок дошкольного возраста.

Разнообразные упражнения и подвижные игры с фитболами обеспечивают целенаправленное и комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Оздоровительное влияние фитбол-аэробики на организм ребенка достигается за счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов.

Оздоровительные задачи направлены на:

Формирование навыка правильной осанки;

Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей (мышечного корсета мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса);

Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике;
Расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;
Повышение активности сенсорных систем;
Тренировка вестибулярного аппарата;
Нормализация психоэмоционального состояния.

Образовательные:

Обучение двигательным действиям с мячом;
Развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, координации и функции равновесия;
Совершенствование двигательных умений, расширение их объема и содержания.

Воспитательные:

Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
Воспитание целенаправленной двигательной активности;
Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.
Средства фитбол-аэробики, используемые в физическом воспитании детей дошкольного возраста объединяю в три группы:

1. Гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические упражнения, динамические упражнения);

2. Подвижные игры (высокой и малой интенсивности, игры соревновательной направленности и игры-эстафеты);

3. Музыкальное сопровождение (вспомогательное средство).

Представленная классификация средств фитбол-аэробики помогает рационально их применять в зависимости от направленности поставленных задач. При этом создаются условия физического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств.

Общеразвивающие упражнения с фитболами – это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса.

Музыкально-ритмические упражнения с мячами охватывают комплексы фитбол-аэробики, танцевальные движения, элементы ритмики, хореографии, спортивных танцев с обязательным использованием музыкального сопровождения. **Динамические упражнения с фитболами** имеют имитационно-игровой характер и способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка.

Игра – ведущий вид деятельности ребенка, а значит – ценнейшее средство разностороннего воспитания его личности. Поэтому подвижные игры в структуре моих занятий фитбол – аэробикой занимают существенное место. Они не только обогащают двигательный опыт ребенка, но и способствуют проявлению инициативы, самостоятельности, развивают креативное мышление, вырабатывают умение выстраивать собственный способ решения двигательной задачи, способствуют развитию физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и много раз одни и те же движения, не замечая усталости. Это способствует развитию выносливости. Вместе с детьми я придумываю новые игры с мячом, а также адаптирую хорошо знакомые игры. Например, существует такая популярная игра «Займи пустое место», где играющие встают в круг, а водящий – за кругом. Проходя мимо игроков, он задевает по плечу одного из них, они встают спиной друг к другу и по команде или по свистку бегут в разные стороны по кругу – кто вперед – занимает пустое место, а тот, кто не успел – становится водящим. А теперь в эту игру включим фитбол – мячи. Берем мячи и садимся на них по кругу. Условие следующее: водящий катит мяч, задевает кого –нибудь, далее они встают спиной друг к другу и по свистку бегут по кругу, держа мяч в руках или отбивая мяч – кто быстрее займет пустое место и сядет на свой мяч.

Руководствуясь принципом: **детский сад - территория игры**, разработала **картотеку подвижных игр** для всех возрастных групп с классификацией по разным видам основных движений.

Дети очень любят играть в **подвижные игры разной интенсивности** сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным

содержанием: прыжками на фитболах, бегом, ходьбой и другими перемещениями с мячами и без них. Работая с детьми старшего дошкольного возраста, включаю в занятия **игры соревновательной направленности и игры-эстафеты с фитболами**. Они предполагают выполнение индивидуальных или командных соревновательных действий с фитболом: бег и прыжки наперегонки, преодоление препятствий с мячом, ориентировка в пространстве и во времени. Такие игры совершенствуют приобретенные двигательные умения с фитболом в условиях состязаний, воспитывают волевые и нравственные качества детей – целеустремленность, настойчивость, чувство ответственности не только за свои личные результаты, но и за результаты всей команды.

Принципиальное значение в использовании перечисленных средств фитбол – аэробики имеет **музыкальное сопровождение**, которое стимулирует интерес детей к содержанию обучения, улучшает их эмоциональное состояние, способствует повышению работоспособности, а также более быстрому и точному овладению двигательными действиями.

В спортивном зале имеется фонотека с записями классической, современной и мультипликационной музыки. При выполнении музыкально-ритмических упражнений с фитболами музыка определяет темп и ритм, содействует грациозности и согласованности движений, положительно влияет на развитие слуха дошкольников. С помощью музыки при обучении динамическим упражнениям с фитболами можно ускорить процессы усвоения и закрепления двигательных умений, совершенствовать технику движений, оптимизировать физическую нагрузку посредством мелодичного регулирования продолжительности нагрузки и отдыха. **Подвижные игры с музыкальным сопровождением** воспитывают у детей временную ориентировку – способность двигаться в рамках определенного времени, соблюдать правила игры, согласовывая свои действия с музыкой и другими детьми. Под влиянием впечатлений, вызванных музыкой, раскрываются даже инертные, замкнутые дети. Учитывая многофункциональные свойства мяча, использую его в

комплексах упражнений как предмет, тренажер или опору. При использовании **мяча как предмета** можно выполнять различные общеразвивающие упражнения с фитболом в руках, а также броски, ловлю, удары об пол (ведение) и т.д. **Мяч как опора** применяется в положении сидя верхом на мяче, в различных исходных положениях лежа. **Как ориентир** мяч используется при выполнении различных подвижных игр, эстафет. **Как амортизатор и тренажер** мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног, а также для развития функции равновесия. **Как отягощение** (в руках, ногах) применяется в различных исходных положениях для укрепления различных мышечных групп. **Как препятствие** – для перешагивания, перепрыгивания и различных видов перекатывания.

В обучении детей упражнениям с фитболами выделяю три этапа: **элементарный, базовый, творческий.**

При выполнении упражнений следует четко придерживаться следующих методических рекомендаций:

- при пружинных покачиваниях на фитболе необходимо следить за осанкой детей;
- нельзя включать в занятия запрещенные элементы (круговые движения и наклоны головы назад; отрывание таза от фитбола во время выполнения пружинных покачиваний на нем);
- нельзя совмещать подпрыгивание на фитболе со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища;
- при выполнении упражнений лёжа на мяче (на спине или животе) контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось;
- следить за правильной техникой выполнения переходов из одного исходного положения в другое.

На занятиях с детьми дошкольного возраста педагогу необходимо:

1. Избегать методических шаблонов, разнообразить содержание и методику проведения занятий;

2. Стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения;
3. Правильно подбирать музыкальное сопровождение по темпу и ритму;
4. Обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения;
5. Ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм ребенка;
6. Соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организуя начальную, основную и заключительную части;
7. Рационально регулировать нагрузку;
8. Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма.
9. Необходимо научить ребенка приемам самостраховки на занятиях с мячами.
10. Учитывать индивидуальные особенности ребенка и создавать оптимальные условия для развития его организма.

Требования к проведению упражнений на фитболах:

Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. (для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки коленного сустава, особенно при выполнении упражнений, сидя на мяче.) На первых занятиях с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее жестким и упругим. Осанка в седе на мяче сохраняется правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты врозь, стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч. В целях профилактики травматизма заниматься на фитболах следует с

дистанцией 1,5-2 м друг от друга, в удобной одежде и обуви на нескользящей подошве.

Методические рекомендации к проведению занятий:

Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча.

Научить правильной посадке на мяч.

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

Разучить основные исходные движения с мячом (выполнение ОРУ с мячом, броски, ловля, удары об пол, упражнения в парах с перекачиванием и перебрасыванием мяча).

Разучить основные движения, сидя на мяче «как на стуле»

Учить выполнять упражнения в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче (сидя на мяче, на шагах, с движениями рук).

Учить упражнениям на удержание равновесия (в положении сидя на мяче с отрывом ног от пола, в упоре лежа на бедрах и др.)

Учить выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов.

Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формирует привычку к здоровому образу жизни.

При подборе музыкального сопровождения к различным частям занятия необходимо соблюдать следующее:

-для создания благоприятного положительного фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие, повышения восприимчивости к музыкальному сопровождению - подготовительную часть занятия должна сопровождать ритмичная, улучшающая настроение музыка, активизирующая внимание и способная настроить организм на ритм тренировочного процесса;

- для основной части занятия музыка подбирается с четким ритмом и подчеркнутым акцентированием сильных долей такта. Музыкальный темп

подбирается в зависимости от темпа работы, а ритмический рисунок соответствует динамике выполнения движений;

- к проведению заключительной части занятия музыка подбирается соответственно характеру выполняемых упражнений. В основном это успокаивающие, лирические мелодии, характеризующиеся медленным темпом, тихим и умеренным звучанием. Не рекомендуется проводить всё занятие под песни одного исполнителя, инструментовку (разный состав музыкальных инструментов), одинаковую громкость звучания и т.д. Это является необходимым для избегания нервного утомления от однообразия звучащей музыки и особенно важно в работе с детьми.

Вывод. Содержание занятий по фитбол-аэробике для детей дошкольного возраста должно быть разнообразным, с использованием образов, сюжетов, игр, и в то же время нести определенную тренировочную нагрузку. Желательно комбинировать различные упражнения с мячом и без него, базовые шаги танцевальной аэробики, передвижения по залу (ходьба, бег) сочетать с комплексами ОРУ с мячом и сидя на нём. Специальные упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата следует сочетать с танцами и подвижными играми для повышения эмоционального фона занятий. Необходимо в каждом занятии уделять внимание упражнениям для укрепления мышц спины, брюшного пресса, боковых мышц туловища, имеющим приоритетное значение при решении задачи формирования правильной осанки.

Проведенный мной мониторинг показал, что

-У детей развита крупная и мелкая моторика, они подвижны, выносливы, владеют основными движениями, могут контролировать свои движения и управлять ими.

-Двигательные умения и навыки сформированы соответственно возрасту и индивидуальным возможностям детей.

-Дети проявляют инициативу и умеют самостоятельно создавать новые варианты и оригинальные комбинации движений, придумывать подвижные игры с мячами-фитболами.

У детей повышается интерес к занятиям физической культурой и к фитбол-аэробике как к виду спорта.

С учетом вышеизложенного, можно сделать следующие выводы:

- проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, в частности, использование фитбол - гимнастики на занятиях по физической культуре для общего укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста и повышения у них интереса к занятиям физической культурой;

- фитбол -гимнастика позволяет решать самые разные оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи, поэтому фитбол-гимнастика, как современная форма занятий, безусловно, имеет преимущество перед традиционными подходами;

Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный психоэмоциональный настрой у детей, избавляют от стрессов и снимают нервное напряжение.

Таким образом, можно констатировать, что занятия фитбол-гимнастикой способствуют укреплению здоровья детей, их физическому и умственному развитию, содействуют развитию двигательных способностей и профилактике различных заболеваний.

Список литературы:

Н.Э.Власенко: Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Е.В.Сулим: Детский фитнес (Физкультурные занятия для детей 3-5 лет).

(Физкультурные занятия для детей 5-7 лет).

Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина: Фитнес-Данс (Лечебно-профилактический танец).

