

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

Щепина Елена Леонидовна  
Инструктор по физической культуре  
Высшая категория

**«Фитбол-гимнастика, как одно из средств укрепления и сохранения  
здоровья ребенка»**

За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Сравнительный анализ, сделанный НИИ гигиены и охраны здоровья детей, выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние годы. В настоящее время практически здоровые дети составляют 3-4 процента, 60% детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения, ведущими среди которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы. Причин данной проблемы множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, и снижение двигательной активности.

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.**

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы дошкольного учреждения. Согласно Федеральному Государственному Образовательному Стандарту Дошкольного Образования, задачи образовательной области «Физическое развитие» включают в себя:

**-приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, а также правильному, не наносящему ущерба организму, выполнению основных движений;**

**-овладение подвижными играми с правилами;**

**-становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами;**

**-формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;**

**-становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;**

Чтобы выполнить все эти требования, передо мной стала актуальная проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья и физического развития воспитанников через повышение двигательной активности. Именно этим критериям, по моему мнению, отвечает фитбол – гимнастика - вид оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей (фитболов).

Такие мячи, как средство физкультурно-оздоровительной работы, выбраны мной 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. Именно он является «идеальным средством для упражнений», так как наиболее удобен ребенку, при этом он сравнивал шар с символом движения, символом бесконечности. Шарообразная форма мяча также дает возможность максимального соприкосновения ладони с поверхностью, что немаловажно в дошкольном возрасте для развития мелкой моторики рук. Недаром Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые

включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Актуальность выбранной мною здоровьесберегающей технологии обусловлена тем, что новое для дошкольного учреждения оборудование имеет ряд преимуществ, среди другого физкультурного инвентаря. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу - формируют правильную осанку.

Фитбол - позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения, комплексно развивать физические качества, выполнять упражнения из разных исходных положений: сидя, лежа на спине или животе, упражнения в движении, различные виды бросков и т.д..

Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Гимнастика на фитболе укрепляет мышцы спины, делает позвоночник здоровым, гибким и сильным. А здоровый позвоночник - залог свободного распределения нервных импульсов по организму и нормального функционирования нервной системы. Занятия на мяче укрепляют и развивают все группы мышц, улучшают общий тонус. Плотная и упругая и в то же время неустойчивая поверхность мяча стимулирует работу вестибулярного аппарата, развивает равновесие и учит соблюдать ритм движения. Оздоровительный эффект упражнений на мячах достаточно высок. В первую очередь следует отметить их тренирующее и активизирующее воздействие на моторные рефлексы. Осуществляемая ребенком в процессе упражнений на мяче механическая вибрация укрепляет позвоночник, оказывает положительное воздействие на межпозвоночные диски, повышает подвижность суставов и эластичность окружающих тканей.

В своей работе я стремлюсь максимально помочь каждому ребенку, осуществляя комплексную работу по укреплению и сохранению здоровья детей. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Средства фитбол-гимнастики, 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).**

Разработанная мной 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 с фитболами 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, я 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. Поэтому стараюсь подбирать интересную музыку разного жанра.

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 перекачивания.

### **Целостный процесс обучения упражнениям делю на три этапа:**

1. Начальный этап обучения упражнению (отдельному движению) – характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (рассказ, показ, апробирование).
2. Этап углубленного разучивания упражнения – характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения.
3. Этап закрепления и совершенствования упражнения – характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

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

### **При выполнении упражнений четко придерживаюсь 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 стараюсь:**

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. 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 перекатыванием 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.

