

Фитбол-гимнастика как здоровьесберегающая технология в работе с дошкольниками.

(консультация с элементами практики для воспитателей и специалистов ДОО)

Фитбол-гимнастика относится к одним из современных инновационных средств физического воспитания. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Мячи большого диаметра – фитболы - появились сравнительно недавно. Эти шары были впервые использованы Мэри Квинтон, британским физиотерапевтом, в лечебных программах для новорожденных и младенцев. В 1955 году швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах внедрила использование упражнений с ортопедическим мячом в качестве физической терапии при лечении нарушений нейро-развития, в частности при лечении и реабилитации больных с церебральным параличом. А в 80-х.г.г. её американская коллега Джоан Позднер Мауэр стала использовать мяч после травм опорно-двигательного аппарата.

Две ручки-рожки появились на мяче в 1968 году благодаря сотруднику итальянской компании, производящей резиновые гимнастические шары, Акилино Косани, которому надоело скатываться с гладкой поверхности мяча. В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 25 лет.

По воздействию фитбол схож с ипотерапией – лечением верховой ездой. Сидящему на лошади или на мяче необходимо постоянно удерживать равновесие, и в этом процессе задействованы множество мышц. Колебания мяча стимулируют работу желудка, печени, коры надпочечников, почек, усиливают перистальтику кишечника, функции желудка, печени, функцию коры надпочечников. Также, импульсы получает и головной мозг, в результате чего ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Еще фитбол очень полезен для позвоночника и осанки, служит отличной профилактикой варикозного расширения вен, остеохондроза и артрита. В скандинавских странах во многих детских учреждениях вместо стульев используют мячи.

И дальнейшую нашу беседу я предлагаю провести сидя на фитболах, соблюдая при этом правильную осанку. *(педагоги расслаживаются на фитболы)*

Преимущества тренировки с фитболом

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной гимнастики имеют отличительные особенности, к которым относятся:

- Необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп;
- Щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.
- Успокаивает, гармонизирует психо-эмоциональное состояние. Делает занятия яркими и эмоциональными. Как все новое, фитбол-гимнастика радует ребенка, вызывает интерес, будит активность.
- Снимает ударную нагрузку на стопы, колени, тазобедренные суставы и позвоночник.
- Дает неустойчивую опору, что неосознанно активизирует все возможности организма по поддержанию равновесия из разных исходных положений.
- При выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как, двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе

Классификация упражнений фитбол-гимнастики по признаку использования мяча

- Как опора - позволяет включить в выполнение упражнения большее количество мышечных групп, тем самым, улучшая координацию движений.

- Как предмет – т.е. выполняя его подбрасывание и перебрасывание с последующей ловлей, можно тем самым развивать не только координацию движений, но и зрительную координацию тактильное чувство (ощущения поверхностью кожи).
- Как препятствие - позволяет воспитывать ловкость - перекатываясь, перелезая, перепрыгивая (вперёд, назад, в стороны) через мячи разной высоты.
- Как ориентир - при выполнении различных подвижных игр, эстафет – обежать мяч ...
- Как отягощение - используют при поднимании, зажав его предварительно руками или ногами для укрепления мышц
- Как амортизатор - сжимают с максимальным усилием, предварительно зажав между сегментами конечностей.
- Как массажёр - этот эффект усиливается при использовании специального «пупырчатого» мяча.

У футбол-гимнастики есть, и недостатки.

- Трудно подобрать мячи по размеру каждому ребенку (обеспечивать при посадке угол 90 градусов между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой)
- Невозможность проводить занятия с большим количеством детей (расстояние детей друг от друга -1,5 м.)
- Разные возможности детей.

Именно поэтому, я в своей работе использую футбол-гимнастику только с группой компенсирующей направленности, из-за небольшого списочного состава и как оздоровительный кружок «Кенгуренок» с детьми ТНР. С остальными группами футбол используется только в круговой тренировке, во время подвижных игр и игр-эстафет.

Фитбол-гимнастика проводится инструкторами по физической культуре, но я хочу предложить варианты использования футбола в оздоровительной работе воспитателям и специалистам. Конечно, первая реакция вызывает негатив и недоумение: «Где взять столько мячей? Как организовать? А как же безопасность? Детей много, а места мало. Дети бурно реагируют!»

Начнем с того, что в группе достаточно 1-2 мяча, которые по мере необходимости можно брать в физкультурном зале. Если это делать систематически, то дети привыкнут к этому атрибуту и будут адекватно реагировать на его появление.

В младшего дошкольном возрасте достаточно использовать большой мяч в качестве ориентира:

- добеги до синего мяча;
- положи около красного мяча;
- у красного мяча кладем овощи, у синего фрукты;

В старшем возрасте функционал футбола увеличивается:

- во время индивидуальной работы при разучивании стихов, закреплении материала, дыхательной гимнастики использовать мяч в качестве опоры, т.е. сидя на нем, соблюдая правильную осанку;
- в образовательной области по речевому развитию: рассказывание по картине, пересказывание;
- для развития навыков конструктивного общения, умения получать радость от общения, умение слушать и слышать другого человека, эмоциональной сферы можно использовать футбол, как предмет в коммуникативных играх «Подари комплимент», «Настроение», «Пожелания»;
- заменить обычный мяч на футбол в знакомых малоподвижных играх «Кувшинчик», «Воевода», «Съдобное-не съдобное», «Горячая картошка»;
- использовать мяч как препятствие или отягощение (обежать мяч, не задев его; пробежать между мячами; добежать до мяча, взять его и сжать руками определенное количество раз...)
- в летний период футболы можно перекидывать через сетку командами или парами.
- для развития ловкости, координационных способностей, воспитания ответственности, чувства коллектива, повышение эмоционального тонуса использовать мячи в парах и играх «Веселая гусеница», «Передача мяча над головой».

В работе логопеда использование фитбола способствует формированию правильного дыхания, развитию мелкой моторики и речи. Для этого большой мяч используется как опора, т.е. ребенок, сидя на мяче выполняет дыхательные упражнения, пальчиковые игры, артикуляционную гимнастику, логоритмику, самомассаж, «су-джок» терапию...

Все выше, указанные упражнения с фитболами в своей работе может использовать и музыкальный руководитель. Например, во время пения, выбрать солиста, который будет запевать сидя на мяче или провести музыкальную игру по принципу «Горячая картошка» (дети под музыкальное сопровождение передают по кругу два фитбола разного цвета. По окончании музыки ребенок, у которого в руках остался красный мяч исполняет песню высоким голосом, у которого синий – низким). Можно фитбол применять в качестве поощрения – особо выделившемуся ребенку дать музыкальное задание, которое нужно выполнить с мячом или на мяче.

Мастер-класс для педагогов по использованию фитболов в условиях групповой комнаты

Игровые упражнения

Любопытная Варвара

Задачи: Укрепление мышц шеи.

*Любопытная Варвара
Смотрит влево,
Смотрит вправо,
Смотрит вверх,
Смотрит вниз,
Чуть присела на карниз,
А с него свалилась вниз!*

Действия: Дети, сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии с текстом. Дети поднимают и опускают плечи. Поворот головы налево, затем в и.п. Поворот головы направо, затем в и.п. Поднять голову вверх, затем в и.п. Голову вниз, затем в и.п. Пружинистые движения, переходящие в медленные.

«Поглядите боком»

И.п.: сидя на мяче.

*Поглядите: боком, боком
Ходит галка мимо окон.
Скок-поскок да скок поскок,
Дайте булочки кусок!*

Выполнение: Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее. Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее. Руки на поясе, покачивание на мяче, на последнюю фразу хлопки в ладоши.

«Не под окном, а около»

И.п.: стоя около мяча.

*Не под окном, а около
Каталось «О» и охало.
«О» охало, «О» охало,
Не под окном, а около.*

Выполнение: Сесть, спрятаться за мяч и встать. Поднять мяч над головой и опустить. Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону в соответствии с ритмом слов.

Подвижные игры с одним мячом

«Воевода»

Играющие по кругу передают мяч от одного к другому, произнося:

*Катится яблоко в круг хоровода.
Кто его поймает тот воевода.*

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч – воевода. Он садится на фитбол и прыгает по внешнему кругу, произнося слова:

*Я сегодня воевода,
Я скачу из хоровода.*

Затем кладет мяч на пол между двумя игроками, сам встает на свое место. Дети хором говорят:

*Раз, два, не воронь,
А беги как огонь!*

Игроки, между которыми лежит мяч бегут по кругу в противоположные стороны. Кто первый добежал и схватил фитбол, побеждает.

«Горячий мяч»

Задачи: Формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Описание игры: Дети сидят в кругу в и.п. – сед на пятках, приняв правильную осанку. По команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

Варианты

- По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
- При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

«Кувшинчик»

Дети ходят по кругу, взявшись за руки. Водящий в центре круга отбивает фитбол о пол со словами:

*Я кувшинчик уронил (а),
И об пол его разбил (а).
Раз, два, три.
(имя ребенка), лови!*

На слово «лови», ведущий сильно бьет мячом об пол и отбегает. Фитбол на лету подхватывает ребенок, чье имя назвали.

«Комплименты»

Задачи: создать у детей ощущение уверенности в себе, почувствовать присутствие друг друга; развивать доброжелательность, координацию движений, внимание

Описание игры: Дети сидят в кругу в и.п. – сед на пятках, приняв правильную осанку. Прокатывают фитбол друг другу (можно не по порядку, а через весь круг), при этом называют имя ребенка, которому хотят сделать комплимент (Оля, сегодня у тебя красивая прическа. Миша, ты сегодня очень добрый)

«Передача мяча по замкнутому кругу»

Задачи: развитие ловкости, внимания, повышение эмоционального фона. Упражнение сопровождается словами:

*Быстро встали мы в кружок –
Раз, два, три,
Друг другу мяч передаём,
Смотри, не урони!*

Действия: Дети встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал для остановки. Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону.

«Слово скажи – мяч оттолкни»

Дети сидят по кругу, и перекатывают друг другу мяч руками (можно ногами), при этом говорят слова на заданную тему («зимние» слова, домашние животные, посуда, виды спорта и т.д.)

«Съедобное – не съедобное»

Традиционная игра, только с большим мячом.

Соревновательные игры с фитболами

«Быстрая гусеница»

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности, чувства коллектива, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Во время передвижения фитбол руками не трогать.

«Передача мяча»

Действия: Дети сидят на фитболах друг за другом. По команде начинают передавать маленький массажный мяч над головой в одну и другую сторону.

Варианты передачи: одной рукой над головой; с боку; правой рукой в одну сторону, левой – в другую

Гимнастика на фитболах позволяет реализовать принцип комплексного коррекционного воздействия на детей и не имеет противопоказаний. Мировой опыт показывает, что упражнения на фитболах дополняют работу по коррекции речевых нарушений дошкольников, повышая ее эффективность.

Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривания стихов в ритм движений или пение в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так-же вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Попробуйте заняться фитболом, и вы почувствуете, как это здорово! А волшебный мяч обязательно станет вашим настоящим другом!