

Развитие ритмопластики с использованием фитболов в детском саду.

*Кочетова Юлия Владимировна
инструктор по физической культуре
МБДОУ г. Мурманска № 127*

Актуальность.

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности.

Новой формой занятий по физическому воспитанию, профилактики и коррекции нарушений осанки у детей является фитбол-гимнастика. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч)

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

В практике спорта, педагогики, медицины накоплен значительный опыт по использованию мячей для решения оздоровительных и спортивных задач. В последнее время, с появлением новых технологий, активно развивается направление по использованию мячей разных размеров, степени упругости и массы. Мячи большого диаметра - фитболы - появились сравнительно недавно и уже завоевали широкую популярность.

Цель работы:

- Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

4. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
5. Развивать моральных и волевых качеств детской личности.

Средства обучения фитбол-гимнастике:

- Гимнастические упражнения (Строевые, общеразвивающие и др.).
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики).
- Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний).
- Подвижные игры и эстафеты.
- Креативные игры и упражнения.
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель. Диаметр подбирается в зависимости от возраста и роста занимающихся. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90 градусов. Для занятий с профилактической целью, а также для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Общие методические требования к проведению занятий.

1. Необходимо соблюдать структуру каждого занятия.

- В начальном периоде (10-15% продолжительности занятия) необходимо создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, подготовить организм к предстоящей нагрузке.
- В основной части (70-80% времени) решаются основные коррекционно-профилактические задачи.
- В заключительной части (10-15%) необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, подготовиться к переключению на последующую деятельность.

2. Следует рационально регулировать нагрузку.

Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным количеством повторений, темпом выполнения, изменением

площади опоры, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов.

3. Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма.

Необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение детей при выполнении упражнений (на одного занимающегося футбол-гимнастикой необходима площадь не менее 5 кв.м.).

Рекомендации.

- ❖ Подбирать мячи по росту детей.
- ❖ Убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить футбол.
- ❖ Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.
- ❖ Соблюдать принцип «от простого к сложному».
- ❖ Обучение проводить поэтапно.
- ❖ Избегать во время выполнения упражнений быстрых и резких движений, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, чрезмерного напряжения и интенсивности.
- ❖ Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
- ❖ Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.
- ❖ При выполнении упражнений футбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- ❖ Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.
- ❖ Оптимальный режим проведения - 2 занятия в неделю.
- ❖ Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.
- ❖ С детьми дошкольного возраста использовать упражнения для самопознания, уточнения представлений детей о строении своего тела
- ❖ На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.