

ФИТБОЛ ГИМНАСТИКА КАК ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Подготовила:

**Инструктор по физической культуре МКДОУ п. Невонка д/с
Елочка Щербак Юлия Владимировна**

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях – одна из актуальных задач современной педагогики.

В нашем ДООУ одна из эффективных форм работы с дошкольниками является методика работы с коррекционными мячами, или фитболами. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики и используется как одна из технологий здоровьесбережения.



Фитбол -
это оригинальный цветной гимнастический мяч, с помощью которого можно значительно улучшить свое самочувствие, фигуру и осанку. Кроме того, занятия на фитболе поднимают настроение и способствуют борьбе со стрессом и депрессией.



Фитбол, пришедший к нам из Швейцарии, уже завоевал тысячи поклонниц, благодаря простоте использования и поражающим результатам занятий. Это отличный тренажер для всей семьи, начиная от новорожденного младенца и заканчивая пожилыми людьми.



Специалисты утверждают,

что футбол для детей не имеет совершенно никаких противопоказаний, а вот пользу от таких упражнений на мяче переоценить невозможно. Упражнения на футболе для детей способствуют развитию многих мышц, а также формированию его гибкости и выносливости.

Вибрация при выполнении упражнений и амортизационная функция мяча способствуют улучшению обмена веществ, кровообращения, разгрузке позвоночного столба. Кроме того, занятия на гимнастическом мяче положительно влияют на развитие вестибулярного аппарата, координации движений, а также функцию равновесия у ребенка.

Установлено, что упражнения верхом на футболе также благоприятно влияют на лечение таких заболеваний как сколиоз, остеохондроз, неврастения и другие.

С чего начать ?

Прежде всего мы предоставили детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами, т.к. мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта.

Область применения футбола безгранична, его можно использовать в любом возрасте и на любые группы мышц, для лечения и для профилактики, для отдыха и для развлечения.



Золотые правила «фитбол-гимнастики»:

1. Мяч подбирают по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол.
2. Удобная одежда, не мешающая движениям.
3. Упражнения не должны причинять боль.
4. При выполнении упражнений не задерживать дыхание.
5. Начинать с простых упражнений постепенно переходя к более сложным.
6. Избегать быстрых и резких движений.



Общеразвивающие упражнения с фитболом используются педагогами нашего ДОУ как физкультминутки в непосредственно образовательной деятельности (НОД), как элементы физкультурных, свободной деятельности детей, индивидуальной работе,



Обязательным условием для проведения упражнений является хорошее самочувствие и позитивное настроение ребенка. Для занятий можно подобрать ритмичную музыку – таким образом, упражнения принесут ребенку еще больше радости.







Игра в жизни дошкольника

Как известно, игра с мячом занимают важнейшее место в жизни дошкольника. Среди множества детских игр особое внимание отводится подвижным играм, которые разнообразны по своему содержанию и организации.



Использование фитболов (мячей) в этих играх придаёт играм более творческий характер, усиливает терапевтический



Дети старших групп охотно играют в различные бессюжетные игры с соревновательным элементом, эстафеты, игры с различными предметами. Основная цель бессюжетных игр с фитболами - двигательная корректировка развития воспитанников.



Перед педагогом ставится задача научить воспитанников действовать в соответствии с инструкцией, что приучает детей ориентироваться в пространстве, развивает ловкость, находчивость, быстроту реакции.



***Забота о здоровье – это
важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы .***

В. А.

Сухомлинский

Спасибо за внимание!

