

**Доклад для педагогического совета на тему:
«Организация работы по физическому развитию дошкольников
с использованием фитболов»**

Подготовила: Шадрина Ж.В., инструктор по ФК

Слайд 2. Фитбол означает мяч для опоры, служащий в оздоровительных целях. Фитбол является не только уникальным оздоровительным «тренажером», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. В настоящее время фитболы используются в педагогике, медицине и спорте. Выдерживает фитбол вес более 300 кг, позволяя заниматься людям любого возраста и комплекции. Новой, нестандартной формой занятий физическими упражнениями является фитбол-гимнастика. Фитбол-гимнастика проводится на больших упругих разноцветных мячах. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель, имея вес около 1 кг. Фитболы могут быть не только разного размера, но и разного цвета, воздействуя на психическое состояние и физиологические функции человека. Кроме цветового влияния на организм, фитболы обладают еще вибрационным воздействием. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а интенсивная прерывистая вибрация возбуждающе.

Слайд 3. Лечебный эффект фитбола обусловлен биомеханическими факторами, то есть воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. При оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, улучшается крово- и лимфообращение. Благотворно влияет на настроение детей само использование фитбола, особенно если занятие проводится под музыку. Кроме того, «криво» сидеть на мяче невозможно, так как теряются равновесие и баланс, что неизбежно приведет к падению. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Упражнения, выполняемые при уменьшенной площади опоры и разных исходных положений головы, рук, ног, туловища, улучшают координацию движений. Дети ощущают положение своего тела в пространстве – у них вырабатывается так называемая схема тела, позволяющая и в дальнейшем принимать заданную позу.

Являясь подвижной опорой, мяч способствует тренировке вестибулярного аппарата. Фитболы позволяют задействовать даже те группы мышц, которые «не работают» при выполнении других видов упражнений.

При выполнении упражнений на мяче, чтобы сохранить устойчивое положение, центр тяжести занимающегося должен совпадать с центром мяча. Таким образом, упражнения на неустойчивой опоре с ограниченной площадью способствуют целенаправленной выработке оптимального двигательного стереотипа, улучшению равновесия и развитию двигательного контроля.

Слайд 4. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств;

- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

Слайд 5. Эффективность использования фитболов на занятиях будет достигнута при выполнении следующих методических рекомендаций:

- правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.
- рационально регулировать нагрузку в занятии в зависимости от возраста. Дозировка объем и интенсивность достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, времени нагрузки и отдыха, использованием различных предметов, музыки и пр.;
- правильно и своевременно применять страховку, самостраховку и помощь для профилактики травматизма. Необходимо безопасное расположение на мяче, вдали от мебели или других предметов. Кроме того, на полу и одежде занимающегося не должно быть никаких острых предметов, чтобы не повредить себя и мяч;
- начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным;
- при выполнении упражнений мяч не должен двигаться;
- при выполнении упражнений с упора руками на полу ладони должны быть параллельны друг другу и располагаться на уровне плечевых суставов.

Слайд 6. Структура оздоровительных занятий следующая:

- подготовительная часть- разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Проводится без мячей, включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально- ритмические движения;
- основная часть- физическая нагрузка чередуется с отдыхом и расслаблением. Включает упражнения сидя на мяче и прыжки (развитие координации движений и выносливости), упражнения лежа на мяче (тренировка силовой выносливости мышц). Игры и игровые движения придают занятию эмоциональную окраску;
- заключительная часть - расслабление.

Слайд 7. Занятия проводятся с подгруппой– 10-12 детей. Продолжительность их постепенно увеличивается от 15-20 минут до 25- 30 минут в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья детей. Темп выполнения упражнений медленный и средний.

Вводная часть с фитболами может такой:

Упражнение на переключаемость внимания и тренировку основных движений. Дети маршируют по кругу, мячи прокатывают справа от себя по полу. Педагог говорит: «Зайчики» — дети прыгают вокруг своих мячей на двух ногах как зайчики; «Лошадки» — дети садятся на свои мячи и, сохраняя равновесие, стучат по полу поочередно каждой ногой; «раки» — дети идут спиной назад, мяч прокатывая слева от себя; «Птицы» — дети, сидя на мяче, активно делают маховые движения руками, при этом стараются ягодичцы не отрывать от мяча и сохранять равновесие; «Аист» — останавливаются, одну ногу ставят на мяч и замирают, отведя напряжённые руки в стороны.

Все команды подаются детям в произвольном порядке.

ОРУ с фитболами.

1. **«Потянемся к солнышку»** И.П. – сидя на мяче, руки на бедрах; 1-2 – руки вверх, потянуться; 3 – и.п. (6-8 раз)
2. **«Красочная радуга»** (засияла, разными цветами радуга). И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. 1 – наклон туловища вправо, левую руку поднять через сторону вверх и опустить ладонью на ладонь. 2 – и.п. То же в левую сторону - (6-8 раз).
3. **«Растения оживают»** (деревья, трава, цветы потянулись к солнышку). И. п.: лежа (*на спине*) на мяче, руки опустить. 1-2 - сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед-назад; 3 - и. п. (8 раз).
4. **«Звери просыпаются»** (потягиваются от долгого сна и стряхивают его остатки). И.п. – стойка на коленях перед мячом; руки на мяче 1-2-3 прокатиться на мяч, руки поставить перед мячом прогнуть спину; 4 – вернуться в и.п. – (6-8 раз).
5. И.п. лежа на спине, руки прямые с фитболом за головой, ноги выпрямлены. Выполняем подъем ног согнутых в коленях, одновременно поднимаем руки касаясь мячом коленей.
6. **«Нам весело»** (выполняются прыжки). И.П.- сидя на мяче, ноги врозь;- легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны - вверх с хлопком, с подъемом поочередно колен; (12 раз).
7. **«Прокати дальше»** упражнение на растяжку. И.П.- сидя на полу, ноги врозь прямые, мяч в согнутых руках с опорой об пол. Выпрямляем руки вперед, откатывая мяч от себя, одновременно наклоняя корпус вперед.

Подвижные игры:

1. «Дракон кусает хвост».

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребёнка. В руках первого ребёнка мяч — «голова дракона», тогда как последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом.

Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды детей, т. е. два «дракона».

2. «Два барана».

Играют по два человека. Педагог выделяет узкую полосу зала — «мост», на котором и произойдёт битва «двух баранов». Два ребёнка сидят на фитболах и хлопают друг друга в ладоши, тем самым пытаясь уронить партнёра с мяча или «с моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашается следующий желающий принять участие в этом соревновании.

3. «Поймай мяч».

Дети делятся на 2 команды. Каждая берет покрывало за концы и края, образуя углубление в котором лежит фитбол. 1 команда подбрасывает фитбол в сторону другой команды, вторая пытается поймать мяч в покрывало.

4. «Толкни поймай».

Дети распределяются парами, у каждой пары фитбол. На расстоянии 2-3 м друг от друга. Сидящий отталкивает мяч от себя другому и быстро встает, и ловит брошенный ему мяч. Игроки после нескольких повторений меняются.

5. «Быстрая гусеница».

Дети становятся друг за другом и крепко держат между спиной и животом фитбол. Выигрывает та команда, которая добежит первой, не разорвав гусеницу.