

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Голубок»

Организация работы по физическому развитию дошкольников с использованием фитболов

Подготовила Инструктор ФК Шадрина Ж.В.

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.

Лечебный эффект фитбола обусловлен биомеханическими факторами, то есть воздействием колебаний мяча на позвоночник и суставы. При оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, улучшается крово- и лимфообращение. Благоприятно влияет на настроение детей само использование фитбола, особенно если занятие проводится под музыку. Мяч способствует тренировке вестибулярного аппарата.

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств;
 - Обучение основным двигательным действиям;
 - Развитие и совершенствование координации движений и равновесия; И др.
- прошу обратить внимание на слайд

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

- правильная посадка на фитболе предусматривает, 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.
- правильно и своевременно применять страховку, само страховку.

Структура оздоровительных занятий следующая:

- подготовительная часть- разогревание организма
- основная часть- физическая нагрузка чередуется с отдыхом и расслаблением-
- заключительная часть - расслабление.

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.

Шаг по кругу с мячом в руках, насчет 4 отбиваем мяч о пол и шагаем дальше, затем усложняем с разворотом в др. сторону после отбивания мяча, затем усложняем подскоками в одну сторону в др. шагом.

ОРУ с фитболами.

1. **«Красочная 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).
2. **«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).

3. И.п. лежа на спине, руки согнуты скрещены с напарником, голова к голове, с фитболом в прямых ногах. Выполняем подъем ног передаем мяч напарнику в ноги.
4. **«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).
5. **«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 ребёнок — «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.