

Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Дудинский центр развития ребенка – детский сад «Белоснежка»

Описание здоровьесберегающей практики "Фитбол-гимнастика"

В настоящее время перед ДООУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому наши педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДООУ. Фитболы (*от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball- мяч*) – это большой мяч диаметром от 45см – 70см.

Использование фитболов в нашем ДООУ позволяют решать многие задачи.

*Основная цель:* Комплексное всестороннее развитие физической, психической и эмоциональной сфер личности ребенка средствами фитбол-гимнастики.

*Оздоровительные задачи:*

1. Физическое развитие и укрепление здоровья старших дошкольников средствами фитбол-гимнастики.
2. Повышение осведомленности детей в вопросах, способах и средствах здорового образа жизни.
3. Профилактика нарушений осанки, формирование сводов стоп.
4. Повышение общей физической работоспособности.
5. Повышение неспецифической сопротивляемости защитных сил организма за счет адаптации детей к повышающимся нагрузкам

*Образовательные задачи:*

1. Своевременное развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, умение творчески их использовать в самостоятельной двигательной деятельности.
2. Развитие и совершенствование психо-физических качеств (силы, гибкости, быстроты, ловкости), координационных способностей.
3. Формирование у детей прикладных психологических знаний, навыков и умений управления своим самочувствием, эмоциями, активностью и действиями.
4. Формирование навыков выразительности, пластичности танцевальных движений.
5. Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

*Воспитательные задачи:*

1. Формирование интереса старших дошкольников к двигательной активности.
2. Выработка мотивации к целесообразности собственной деятельности.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы, навыков планирования и последовательного достижения учебных результатов.

*Ожидаемые результаты:*

1. Повышение уровня физической активности, двигательного, умственного и личностного развития детей.
2. Повышение мотивации и удовлетворенности детей от занятий с элементами спортивных дисциплин.
3. Повышение удовлетворенности родителей разносторонним воспитанием детей средствами двигательной культуры и спорта.

Занятия на фитболах в нашем ДООУ начинаются с 4-5 лет. На первом занятии детям представляется возможность познакомиться с новым для них оборудованием. Для этого детям необходимо предоставить возможность самостоятельно поиграть с мячом. При этом лучше выбрать мячи большого диаметра, чтобы ребенок не мог залезть на него и упасть. На следующем этапе – надо научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Это желательно делать отдельно с каждым ребенком, страхуя его сбоку или сзади. При посадке на мяч угол между голенью и бедром должен составлять 90 градусов.

Существуют средние оптимальные размеры мяча для детей дошкольного возраста: 4-5 лет – 45см; 5-6 лет – 50см; 6-7 лет – 55см.

Конечно, фитбол – гимнастику можно использовать с детьми младшего дошкольного возраста. Но как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них

преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики; (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков, звукоподражание). При обучении физическим упражнениям на фитболах у малышей, в большей мере необходимо использовать показ и упражнений имитационного характера (например, действия зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах, Мишу с бочонком меда и др.).

Движения детей старшего дошкольного возраста, более координированные и точные, подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети становятся более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, организованно и дисциплинированно, они достаточно хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому увеличиваю количество музыкального сопровождения в серии упражнений. Дети охотно и многократно повторяя упражнения, могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды движений. В старшем возрасте главной задачей будет обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитие двигательной координации с использованием гимнастических мячей.

На условиях реализации ФГОС, ФОП, литературы, курсов была составлена идея, программа проведения «Фитбол – гимнастика»

Примерный перечень литературы:

1. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. / Клубкова Е.Ю. – СПб., 2001.
2. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. - СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 160с.
3. Веселовская С.В. Фитбол-тренинг / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 2013. 96 с.
4. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. «Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте»; С-Пб, 1999 год, Изд-во СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта.

Структура занятия по физической культуре с использование фитболов:

**1. Подготовительная часть** – разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Ходьба с фитболом в руках, ходьба и бег вокруг мячей «змейкой», ходьба с прокатом мячей перед собой.

**2. Основная часть** – физическая нагрузка, чередуется с отдыхом и расслаблением. Включает игры и игровые движения, придающие занятиям эмоциональную окраску. Делится на две части:

- Упражнения, сидя на мяче и прыжки.
- Упражнения, лежа на мяче (на груди, спине) – коррекция осанки и тренировка силовой выносливости мышц.

Упражнения, выполняемые из разных исходных положений, позволяют развивать и постепенно увеличивать силу мышц, укрепляют координацию движений, повышают неспецифические защитные силы организма.

**3. Заключительная часть** – расслабление и рефлексия. Проводится сидя на мяче. Дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении спокойной музыки, ходьба вокруг мячей.

Использовать практику «Фитбол – гимнастика» можно на занятии физической культуры. Желательно, один раз в неделю делать акцент на данное занятие. Так же можно вести кружок для детей дошкольного возраста, два раза в месяц.

Непосредственно образовательная деятельность проводится с подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличивается от 15-20 до 25-30 минут в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья детей. Темп выполнения упражнений медленный и средний.

Оборудование: фитболы по количеству детей, спортивный инвентарь (дополнительные атрибуты к занятию), в зависимости от плана занятий, конспект занятия.

Подготовила материал:  
Инструктор по физической культуре  
Гераскина Диана Дмитриевна

## Методические рекомендации

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. 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 сердечнососудистой 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;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;

Упражнения фитбол – гимнастики просты по структуре движений. При выполнении упражнений дети приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, затем самостоятельно. Кроме того, они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения.

Занятия с фитболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например: фитбол это «*колобок*». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности. Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в младшей группе не должна превышать 15 мин, в средней -20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество занятий одно в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

### **Используемая литература**

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. — 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос. -Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001. — 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб.: Речь, 2002. — 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. — М.: ФиС, 1976. Т. 1, с. 85.

6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. -2-е изд., испр. И доп. -М.: АРКТИ, 2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду. -М..  
Издательство «*Скрипторий 2003*», 2009.

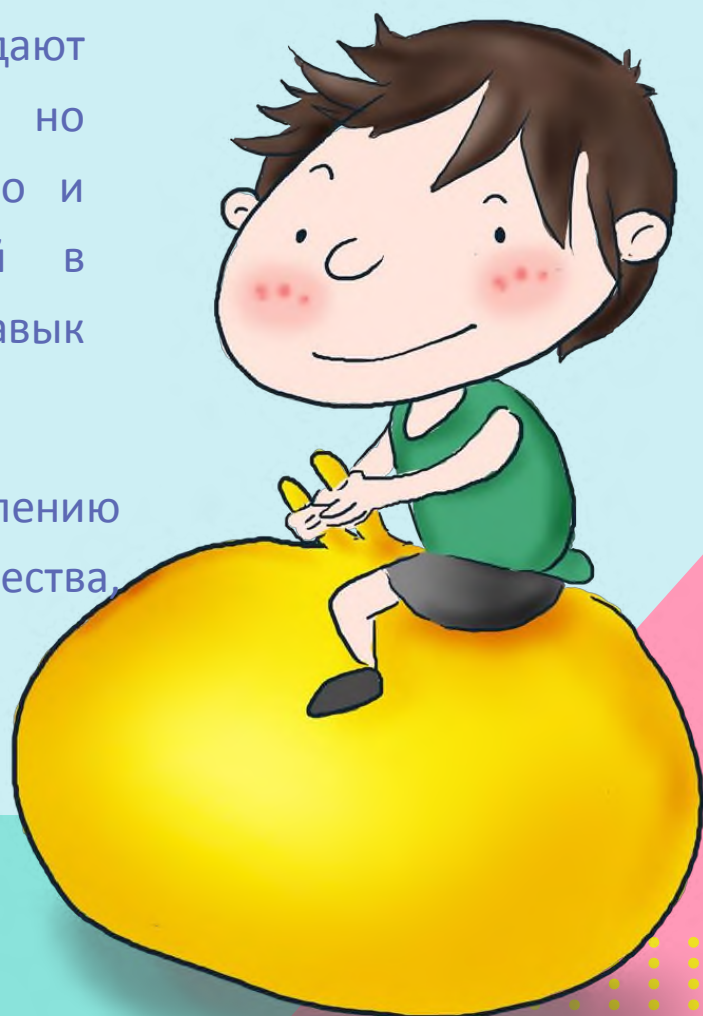
**ДЛЯ ВАС,  
РОДИТЕЛИ!**

# **ФИТБОЛ- ГИМНАСТИКА**

## **ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **Занятия с мячом**

- укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное - формирует сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки
- побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.





# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ

## “ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА” ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКИ

**Фитбол-гимнастика** – это выполнение упражнений с большим ярким мячом из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на нем, на животе или спине с опорой о пол руками, ногами, лежа на полу, упражнения в движении и различные виды бросков.

При выполнении упражнений на фитболах происходит коррекция нарушений осанки, так как колебания мяча (вибрация) воздействует на позвоночник, межпозвоночные диски, ткани и суставы.

При систематически нарастающей нагрузке укрепляется мышечный корсет и брюшной пресс, улучшается обмен веществ в межпозвоночных дисках, а также крово - и лимфообращение в области позвоночника.

### **Рекомендации при выполнении упражнений на фитболах:**

**Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту**, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.



Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.

Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

При выполнении упражнений мяч не должен двигаться. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке на занятии с мячами.

Очень важно создавать у ребенка положительный эмоциональный фон и бодрое настроение.

Занятия проводить в хорошо проветренном помещении.

Продолжительность занятий у дошкольников на фитбол - мяче не должна превышать 25 минут.



# ЭТАПЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ УПРАЖНЕНИЙ

## 1 ЭТАП

**Задачи этапа и их реализация.**

### **1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.**

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

### **2. Обучить правильной посадке на фитболе.**

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

### **Упражнение «Мой весёлый звонкий мяч»**

И.П. Сидя на мяче, держась за ручки, выполнять прыжки на месте, или с продвижением вперёд.

*Мой весёлый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, синий, голубой,  
Не угнаться за тобой.*

## 2 ЭТАП

### Задачи этапа и их реализация:

#### **1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.**

— Самостоятельно покачиваться на фитболе: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

— В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

#### **Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:**

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;

Из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону.

Из положения, сидя ноги врозь, перейти в положение ноги скрестно.

#### **2. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.**

наклониться вперед, ноги врозь;

- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук.

План – конспект занятия с использованием фитболов

*Цель:* создание условий для реализации потребности детей в двигательную активность.

*Задачи:*

*Оздоровительные:*

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- формировать правильную осанку.

*Образовательные:*

- формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- совершенствовать умения выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином со всей группы темпе;
- повышать качество выполнения упражнений.

*Воспитательные:*

- воспитывать потребности в здоровом образе жизни, физических упражнениях и играх
- формировать физические качества, необходимые для полноценного развития личности.

**Ход занятия**

*По залу разложены мячи. Дети входят в зал, строятся.*

**Вводная часть**

*Дети выполняют разминку под музыку*

- Ходьба на носках (руки в стороны)
- Ходьба на пятках (руки в «замок» сзади)
- Ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе)
- Бег легкий
- Бег со сгибанием коленей назад «за хлест»
- Подскоки
- Галоп (правым-левым боком)
- Обычная ходьба, восстановление дыхания

## **Основная часть**

### *Дети садятся на мячи и выполняют ОРУ*

1. И.п. – сидя на фитболе, руки за головой. 1 – руки вверх; 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.
2. И.п – сидя на фитболе, колени разведены, руки к плечам. 1-2 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 3 – 4 – и.п. То же влево. Повторить 5 – 6 раз.
3. И.п – стойка лицом к фитболу, руки на поясе. 1 - 2 – наклониться вперед, ладони положить на фитбол; 3 – 4 – и.п. Повторить 5-6 раз.
4. И.п. – сидя на фитболе, руки внизу. 1 – поднять правое плечо вверх; 2 – и.п. то же левым плечом. Повторить 4-5 раз.
5. И.п. – стоя лицом к фитболу. Прокатить фитбол вокруг себя. 1 - 4 – в одну сторону, 5 – 8 – в другую сторону.
6. И.п. – стоя лицом к фитболу. 1 – присесть, руки положить на фитбол; 2 – и.п. Повторить 4 – 5 раз.
7. И.п. – стойка лицом к фитболу . прыжки вокруг фитбола. 1 – 4 в одну сторону; 5 – 8 - в другую.

8. И.п. – стоя лицом к фитболу. Дыхательные упражнения:

Приложим мы старания,

Быть спортсменом – это дар.

Восстановим – ка дыхание,

Упражнение – «Лопнул шар».

*(дети выполняют упражнение «Лопнул шар»: кладут руку на живот и делают вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Живот должен быть круглым, как шар.*

*После небольшой задержки дыхания происходит продолжительный выдох с произнесением звука «ш»)*

### **Основные виды движений «Пройди препятствия»**

1. Проползти на ладонях и коленях по туннелю из модулей, толкая фитбол головой.
2. Прокатить фитбол «змейкой» между стоек.
3. Взять фитбол в руки, дойти до стойки с веревкой, перебросить фитбол. Подлезть под веревкой, взять фитбол, пройти по скамье, фитбол в руках над головой.

### **Подвижная игра «Бармалей и куклы»**

Все дети – куклы – живут в своих домиках (сидят на мячах). Между домиками ходит Бармалей. Он хочет поймать кукол для своего театра. Куклы его дразнят, перебегают из домика в домик. Задача Бармалея – поймать озорных кукол.

#### ***Заключительная часть***

Дети ложатся спиной на фитбол, расслабляются. Проходит рефлексия по занятию (чем занимались, что больше всего понравилось)

Построение, прощание.