

# Фитбол как средство развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста



Пронина И.С.,

инструктор по физической культуре МАДОУ «ДС №362»

**Т**ребования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами.

Фитбол позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно

развивать физические качества. Он отличается особой уникальностью как тренажер, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, цвет, вес и размер. Фитбол позволяет выполнять упражнения из разных исходных положений: сидя, лежа, лежа на спине или животе, упражнения в движении, различные виды бросков и т.д.

Упражнения фитбол-гимнастики просты по структуре движений. При их выполнении дети приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, затем самостоятельно, кроме того, они получают

представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения. Освоению каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять задания в определенном ритме, координируя движения и речь.

При тесной взаимосвязи трех компонентов – речи, музыки и движения, активно укрепляется мышечный аппарат ребенка, развиваются его голосовые данные; детские эмоции, которые, в свою очередь, положительно сказываются на разработке детской мимики. Все это вместе взятое позволяет повысить интерес ребенка к занятиям и пробудить его мысль и фантазию.

Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам.

Нами организована кружковая деятельность с детьми старшего дошкольного возраста «Чудо-фитбол».

В составлении системы работы кружка, перспективного плана мы опирались на программу Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой «Фитбол-аэробика» для детей «Танцы на мячах», работу С.В. Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способно-

стей детей», пособие А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательные игротренинги для дошкольников».

Программа кружка реализуется в течение двух лет, направлена на работу с детьми старшего дошкольного возраста (5–7 лет), продолжительность образовательной деятельности 30 минут, по подгруппам 10 человек.

В своей работе мы стремимся максимально помочь каждому ребенку, осуществляя комплексную работу по укреплению и сохранению здоровья детей. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, элементов акробатики, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

В организации работы с детьми мы используем следующие методы и приемы.

*Наглядные:*

- ♦ наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования);
- ♦ тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

*Словесные:*

- ♦ объяснения, пояснения, указания;

- ♦ подача команд, распоряжений, сигналов;
- ♦ вопросы к детям и поиск ответов;
- ♦ словесная инструкция;
- ♦ слушание музыкальных произведений.

*Практические:*

- ♦ выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме;
- ♦ выполнение упражнений в соревновательной форме;
- ♦ самостоятельное выполнение упражнений на фитболах.

Для занятий с детьми собраны карточки речевых, подвижных игр, релаксационных и дыхательных упражнений с фитболами.

Содержание педагогической работы по освоению детьми программы включает:

*1-й этап:*

- а) дать представления о форме и физических свойствах фитбола;
- б) обучить правильной посадке на фитболе;
- в) учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

*2-й этап:*

- а) научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании покачиваниями на фитболе;

б) научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации);

в) обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе;

г) научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

*3-й этап:*

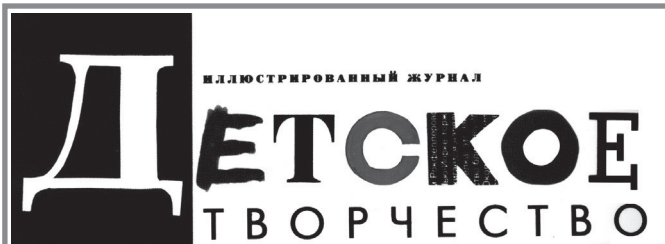
а) научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием в едином для всей группы темпе;

б) научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

*4-й этап* — совершенствовать качество выполнения упражнений на равновесии.

Анализ проделанной работы показал, что оздоровительный эффект фитбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепил мышечный корсет у детей, что привело к исправлению и формированию правильной осанки. Дети стали более гибкими, ловкими, подвижными, улучшилась координация движений. Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики тоже дали положительный результат. У детей стала более развита речь и обогатился словарный запас. Новая форма физкультурных занятий стимулирует двига-

тельную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и дает положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.



Журнал для педагогов учреждений дополнительного образования. Цель издания – с помощью поддержки и распространения творческих практик способствовать развитию способностей воспитанников, формированию у них нравственных, эстетических понятий, воспитанию всесторонне развитой личности.

Одна из самых сложных проблем – работа с одарёнными детьми. Как выявить одарённость? Как создать условия для её развития? Мы будем вместе с вами искать ответы на эти вопросы. В журнале публикуются творческие работы детей (литературное, техническое, прикладное и другое творчество). Педагоги делятся своим опытом в «Мастер-классе», что обогащает копилку знаний и умений наших читателей. Мы надеемся, что журнал станет другом и советчиком и для педагогов, и для воспитанников.

*Главный редактор Ерегина Т.Н.*

Подписка на журнал «Детское творчество» в каталоге «Роспечать».

Подписные индексы **71980** для индивидуальных подписчиков

**71981** для организаций