



ИГРАЮТ
ВСЕ

Увлекательный фитбол!



Н. Попкова,
инструктор по физической
культуре МДОУ №10
г. Дмитрова Московской
области, методист
ИУМЦ

Уважаемые коллеги! Хотим поделиться опытом использования гимнастических мячей большого размера «фитболов» в занятиях по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста. (Фитбол – «fit» – оздоровление, «ball» – мяч). Первые «фитболы» в нашем ЦРР №10 «Золотой ключик» г. Дмитрова появились ещё 14 лет назад. Тогда их было только три. А сейчас мы имеем 22 гимнастических мяча разного размера. С самого начала мы использовали мячи не только для прыжков. На наш взгляд, это слишком «расточительное» отношение к «фитболам». Ведь гимнастический мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, снаряд или опора. Недаром один из выдающихся немецких педагогов – фило-

софов XIX века Фридрих Фребель отнёс шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Более того, оказывается, по воздействию «фитбол» схож с ипотерапией (лечением верховой ездой). Седоку на лошади или на мяче необходимо постоянно удерживать равновесие, в этот процесс вовлечено множество мышц. А колебания мяча стимулируют работу различных систем и внутренних органов: желудка, печени, коры надпочечников, почек, кишечника. В разных странах программы с использованием гимнастических мячей





большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране — около 20 лет. Во многих европейских странах, и особенно в Скандинавии, детские учреждения часто оборудованы мячами вместо стульев. Ведь «криво» сидеть на мяче невозможно, так как теряется равновесие и баланс, тем самым формируется правильная осанка. За счёт вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Тем, кто только начинает вводить упражнения на мяче в структуру занятий по физической культуре, мы хотели бы посоветовать начать с обучения детей правильной посадке на мяч. Обратите внимание, что мяч должен быть подобран в соответствии с ростом ребёнка. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусам, голова приподнята, спина выпрямлена, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности, что является главным условием сохранения правильной осанки. Добиться устойчивого навыка правильной посадки на мяче можно с помощью несложных упражнений и подвижных игр.

Кроме того, на начальном этапе обучения важно сформировать у детей представления о форме и физических свойствах мяча. Провести обучение прокатыванию мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг разных ориентиров. Эффективны игровые упражнения с поглаживанием, похлопыванием, отбиванием мяча руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; с передачей мяча друг другу, с бросками мяча. Игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй).

Важное направление работы на мячах — обучение основным положениям фитбол-гимнастики:

Положение стоя с мячом:

мяч в опущенных руках; мяч перед грудью в вытянутых руках; мяч перед грудью в согнутых руках; мяч за головой; мяч за головой в согнутых руках.

Положение сидя на мяче:

сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук — руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т.д.; ноги на ширине плеч; с различными исходными положениями рук — руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т.д.

Положение приседа с мячом:

присед с опорой руками на мяч, колени в стороны; присед с опорой с руками на мяч, колени вместе.

Положение сидя на полу:

руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу руки, мяч перед собой на коленях; сидя на полу, мяч за спиной; сидя на полу, мяч поднят над головой; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

Положение стоя на коленях:

с опорой руками на мяч; с упором руками на мяч сбоку; сед на пятки, руки в опоре на мяч; сед на пятки, мяч сбоку.

Лёжа на полу:

лёжа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен; лёжа на спине, мяч удерживается стопами или коленями; лёжа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе; лёжа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой; лёжа на животе, мяч удерживается стопами; лёжа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами; лёжа на животе, мяч в вытянутых руках; лёжа на боку, мяч в вытянутых руках; лёжа на боку, мяч удерживается стопами.

Лёжа на мяче:

на животе в упоре ногами в пол, руки свободны; на передней поверхности бёдер в упоре руками в пол, ноги свободны; на груди с упором ладонями и стопами в пол; на спине в упоре на стопах, руки за головой; на боку в упоре на стопах, руки на мяче.

Особую увлекательность занятиям с использованием «фитболов» придают музыка, весёлые игры и соревнования. Эти занятия приводят детей в восторг. В этом мы убедились сами, в нашем детском саду «Золотая рыбка». По данным диагностики выявления эмоционального отношения к занятиям по физической культуре, проведённой в декабре 2009 года, 97% детей среднего и старшего дошкольного возраста на вопрос «Чем ты больше всего любишь заниматься на занятиях по физической культуре» ответили — упражнениями на «фитболах». Положительный эмоциональный фон, улыбка, радость делают «фитбол» — гимнастику особенно эффективной. Рекомендуем всем окунуться в увлекательный мир «фитбола».