Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №7 «Сказка» городского округа город Мантурово

Костромской области

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**"Возможности использования фитбол-мяча в развивающей педагогике оздоровления".**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе.  
Проведённые исследования показали, что состояние здоровья детей и подростков, ухудшается. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, координации движений, плоскостопием.  
В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.  
В последнее время отмечается тенденция к использованию нетрадиционных форм работы по оздоровлению детей дошкольного возраста.  
В процессе физического воспитания дошкольников используются разнообразные формы работы. Одной из таких форм является гимнастика на фитбол-мячах.

Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Гимнастика на мяче (Fitball) наиболее полно охватывает все сферы и аспекты использования мячей для оздоровления занимающихся.

При этом мяч может использоваться как - тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг).

ЦЕЛЬ: внедрения фитбол-гимнастики, повышение эффективности физкультурно- оздоровительной работы ДОУ посредством комплексного воздействия фитболов на детский организм для достижения максимального оздоровительного эффекта и профилактика нарушений опорно- двигательного аппарата.

На одном занятии решаются все задачи оздоровительные, воспитательные, образовательные.

**ЗАДАЧИ:**

**Оздоровительные:**

1. Укрепление здоровья детей, включающее формирование опорно- двигательного аппарата, стимулирование функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей.

2. Создание основы для нормального роста и полноценного развития ребенка, путем целесообразной двигательной активности и закаливающих мероприятий.

3. Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.

4. Совершенствовать эмоциональную сферу дошкольников. **Образовательные:**

5. Формировать познавательную сферу посредством выполнения двигательных действии, а также познание собственного тела и его многочисленных возможностей.

6. Развивать музыкапьно-pитмические и творческие способности детей, речь. 7. Стимулировать развитие психических познавательных процессов, эмоции 8. Приобщение детей к здоровому образу жизни и безопасному поведению. **Воспитательные:**

1. Воспитывать нравственно-волевые качества личности, отзывчивость, дисциплинированность, взаимопомощь, ответственность, самостоятельность.

2. Формировать навыки самоконтроля и самооценки, саморегуляции поведения, двигательной рефлексии.

3. Совершенствовать эмоционально-волевую сферу, коммуникативные навыки.

6 Отличительные свойства оздоровительных мячей.

Фитбол-гимнастика проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг.

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Рост Размер мяча вы видите на слайде

Дети 1 -2 лет 35 см или 65 см

Дети 3-5 лет 45 см

Дети 5-7 лет 55 см

От 120 до 150см 55 см

От 151 до 170 см 65 см

От 171 до 190 см 75 см

Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°, значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче. Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть не сильно упругим.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Разные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Воздействие цвета на людей неоднозначно, а сугубо индивидуально, оно носит избирательный характер, и это необходимо учитывать в работе с дошкольниками. Энергия цвета и цветовые ощущения воздействуют на функции вегетативной нервной системы, эндокринных желез и других жизненно важных органов и процессы в организме. Педагогам необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в учебно-образовательном процессе.

Так, синий цвет оказывает успокаивающее воздействие, расслабляет, снимает спазмы, уменьшает головные боли, понижает аппетит.

Голубой цвет оказывает тормозящее действие при состоянии психического возбуждения.

Фиолетовый цвет оказывает угнетающее действие на психические и физиологические процессы, снижает настроение людей.

Красный цвет активизирует, повышает физическую работоспособность, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы.

Зелёный цвет успокаивает, создаёт хорошее настроение. Этот цвет оказывает благотворное влияние на соматически ослабленных детей, при лечении воспалений, при ослабленном зрении.

Розовый тонизирует при подавленном настроении, а жёлтый цвет – цвет радости, покоя, теплоты, нейтрализует негативные действия.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Авторы практического пособия «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова раскрывают вибрационный эффект фитбол-гимнастики. Механическая вибрация оказывает специфическое воздействие практически на все органы и системы человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей.

Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу.

С самого раннего возраста следует развивать и тренировать вестибулярные функции (большое значение имеет нормальное функционирование мозжечка, который является двигательным мозгом ребенка).

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как:

1. При использовании мяча как предмета можно выполнять различные общеразвивающие упражнения с мячом в руках в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа и др.), а также броски, ловлю, удары об пол (ведение) и т. д.

2. Мяч как опора применяется в положении сидя верхом на мяче, в различных исходных положениях лежа (мяч под спину, под живот, под бок, а также лежа на спине мяч под ногами и т. д.).

3. Можно использовать мяч и как ориентир при выполнении различных подвижных игр, эстафет (обежать мяч и т. д.), а также при выполнении таких упражнений, как: наклон назад прогнувшись из положения стоя на коленях до касания руками мяча или наклон вперед из положения в сидя ноги врозь и т. д.

4. Как амортизатор и тренажер мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног (зажимы мяча), а также для развития функции равновесия.

5. Мяч как отягощение (в руках, ногах, на голове) применяется в различных исходных положениях: стоя, лежа, сидя и т. д., для укрепления различных мышечных групп, формирования и коррекции фигуры.

6. Мяч можно использовать как препятствие для перешагивания, перепрыгивания и различных видов прокатываний на нем (на животе — вперед и назад, в седе — вправо и влево).

7. Фитболы применяются и в качестве массажера при выполнении упражнений в парах. Один занимающийся лежит на животе, другой с мячом в руках выполняет массажные движения по спине партнера (прокатывания, постукивания, вибрационные и круговые движения и т. д.).

**Этапы освоения упражнений с использованием фитболов**

Этапы освоения упражнений с использованием фитболов

**1-й этап.**

**Задачи этапа и их реализация вы видите на слайде**

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

**Организационно-методические указания**

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Дети с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

**2-й этап.**

Задачи этапа и их реализация:

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

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

**Организационно-методические указания.**

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

**3-й этап.**

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

**4-й этап.**

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Основной вид деятельности детей в дошкольном возрасте – игра. Одни и те же упражнения, повторяющиеся из занятия в занятия, быстро надоедают ребенку. Поэтому для разнообразия и заинтересованности детей у нас в детском саду разработаны занятия с фитболами в разнообразных формах: фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-сказки. Эти сказки могут быть самостоятельными занятиями с детьми младшего дошкольного возраста, когда педагог рассказывает сюжет сказки, сопровождая её выученными ранее знакомыми движениями.

В свои занятия с фитболами можно включать дополнительные пособия, такие как гантели, обручи, мячи, гимнастические палки.

На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.).

И в заключение хочу сказать.

Не все упражнения и игры, приведенные выше, могут быть использованы во время одного занятия. Лучше делать тренировки разнообразными, включая в них то одни, то другие упражнения. Начинать следует с более простых упражнений и постепенно переходить к более сложным. Занятие может быть направленно на развитие одного или нескольких качеств. Важно следить за правильным положением тела на фитболе, за правильностью выполнения упражнений. Кроме того, следует принимать меры для предотвращения травматизма. Важно следить за нагрузкой постепенно увеличивая её и учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей. А самое главное это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий фитбол- гимнастикой.

Таким образом, фитбол-гимнастика, являющаяся на данный момент инновационным направлением в физического воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

И в память о нашей встрече, прошу принять памятки **"Золотые правила" фитбол-гимнастики:**

1. 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.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

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

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

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

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

7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.

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

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

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

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.  Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.