

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение - детский сад «Березка» с. Шипуново Шипуновского района**



**Отчет по теме самообразования: «Фитбол – гимнастика для  
дошкольников»**

Подготовила: Санькова А.В.  
инструктор по физической  
культуре

Шипуново, 2022

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе дошкольного образовательного учреждения. Ее успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста. К ним относятся упражнения с применением физкультурного оборудования и инвентаря нового поколения, в том числе и с большими гимнастическими мячами-фитболами.

### **Физиологическое Воздействие фитбола на организм**

Фитбол {fitball.fit — оздоровление, ball — мяч) изобрел швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах еще в 50-х годах прошлого века с целью реабилитации больных ДЦП. Оздоровительный эффект мяча был настолько очевиден, что его начали рекомендовать использовать в медицине для восстановления пациентов после перенесенных травм опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

### **Направленность фитбол-гимнастики**

Разнообразные упражнения с фитболами обеспечивают целенаправленное и комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Оздоровительное влияние фитбол-гимнастики на организм ребенка достигается в первую очередь за счет механической вибрации и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов. Доказано, что волны, возникающие при колебаниях мяча, передаются по всему позвоночнику к головному мозгу и вызывают положительные эмоции, избавляют от стресса.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность: (которая представлена на слайде)

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

## Цели и задачи

Целью работы кружка является повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

В соответствии с этой целью поставлены задачи:

Развивать двигательные качества;

Обучать основным двигательным действиям;

Развивать и совершенствовать координации движений и равновесие;

Укреплять мышечный корсет, навык правильной осанки;

Нормализовать работу нервной системы, стимулировать нервно-психическое развитие;

Улучшать коммуникативную и эмоционально-волевую сферы;

Адаптировать организм к физической нагрузке.

## Организационно – методическое обеспечение

Программа «Фитбол - гимнастики» рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся с сентября по май один раз в неделю по 30 минут. Возраст детей 6-7 лет.

### Структура занятия, следующая:

- подготовительная часть 10 мин - происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки;

- основная часть 15 мин - происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия до учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей;

- заключительная часть 5 мин - способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

### Средства фитбол – гимнастики:

Гимнастические упражнения - (общеразвивающие упражнения с фитболами, музыкально – ритмические упражнения, динамические упражнения с фитболами.)

## Содержание программы работы кружка

Этапы обучения детей упражнениям с фитболами

### 1-й этап — элементарный (сентябрь – ноябрь)

Цель этапа:

освоение простейших элементов фитбол - гимнастики

Задачи 1-го этапа:

Создать представление о форме и физических свойствах фитбола, сформировать «чувство мяча».

Учить правильной посадке на неподвижном мяче.

Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче.

Осуществлять страховку, вырабатывать навыки само страховки.

Обучать прыжкам сидя на фитболе

Средства: Игровые предметноманипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные) прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и др.; ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений; динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мяче, прыжки на мяче; сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений и др.

### 2-й этап — базовый (декабрь – февраль)

Цель этапа :

формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами  
Задачи 2-го этапа:

Продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений.

Уменьшать площадь опоры о фитбол.

Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом.

Средства:

Индивидуальные и коллективные игровые упражнения, и подвижные игры с использованием фитбола как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.); как препятствия, которое преодолевают (обегают, перелезают, перешагивают и др.); как опоры, на которой прыгают, сидят, лежат и др.

**3-й этап — творческий** (март – май)

Цель этапа :

закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами

Задачи 2-го этапа:

Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действия.

Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом

Средства:

Динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребенка; комплексы фитбол-аэробики и общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмичные импровизации с мячами, подвижные игры с фитболами творческой направленности, креативные двигательные задания и др.

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения обучения в кружке:**

В результате обучения в кружке «Фитбол - гимнастика» дети получают следующие навыки и умения:

- Имеют представления о форме и физических свойствах фитбола;
- Умеют выполнять комплексы ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- Умеют сохранять правильную осанку на фитболах;
- Овладевают навыками самостоятельно придумывать новые упражнения с фитболами.
- Умеют использовать приобретенные ранее знания и умения, творчески применять их в зависимости от условий.

#### **Методические рекомендации к проведению занятий**

- Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча
- Научить правильной посадке на мяч и приемам самостраховки
- Учить упражнениям на удерживание равновесия
- Дать представление об основных исходных положениях на фитболе (сидя, лежа на спине, животе, на боку)
- Разучить основные исходные движения с мячом (броски, ловля, удары, упр. в парах)

- Предлагать мяч детям для самостоятельной деятельности только после того, как они обучены упражнениям с фитболом
- Учить выполнять упражнения в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче
- Следить за внешними признаками утомления
- Разучить основные движения, сидя на мяче.

### **Правильная посадка на фитболе**

Посадка считается правильной, если:

- угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90 градусов;
- ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу и прижаты к полу, колени направлены на носки.
- голова приподнята и её центральная линия совпадает с осью туловища
- спина выпрямлена, плечи развернуты, живот втянут;
- руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади;

### **Требования к проведению упражнений на мячах**

- Подгруппа занимающихся не более 6-12 человек
- Мяч должен быть подобран согласно росту занимающегося.
- Одежда должна быть удобной, обувь на резиновой основе.
- В целях профилактики травматизма следует заниматься на ковровом покрытии.
- Следить за правильной посадкой на мяче.
- Необходимо научить ребенка приемам самостраховки
- На первых занятиях следует использовать менее упруго накаченные мячи.
- Расстояние между занимающимися должно быть не менее 1,5 м
- Следует избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами для предотвращения повреждения мяча.
- Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
- Избегать резких и быстрых движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины
- При выполнении упражнений лежа на мяче контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и не задерживалось дыхание.

### **Заключение**

Упражнения на мячах доступны всем, не зависимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и др.

При занятиях фитбол-гимнастикой, сердечно-сосудистая система работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках.

Мяч создает хорошую амортизацию и поэтому во время выполнения динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Дети, занимающиеся фитбол-гимнастикой, меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

