**«Фитбол-реализация инновационной методики в ДО»**

Современное дошкольное образование живет в условиях модернизации и преобразований, направленных на повышение качества воспитательно – образовательной работы, внедрение новых педагогических технологий.

Необходимость реформирования системы физкультурно- оздоровительной работы в нашем детском саду была обусловлена следующими причинами:

— ухудшением состояния здоровья и физического развития детей;

— недостаточной эффективностью занятий физической культурой в решении оздоровительных задач;

— использованием традиционных подходов.

В связи с этим для нас актуальной стала проблема поиска эффективных путей физического развития и укрепления здоровья детей.



Очень популярны сейчас различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. В тоже время детские фитнес-программы активно внедряются в систему работы ДО. Это такие программы как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика», детская аэробика и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и удовлетворение потребности ребенка в занятиях физической культурой. Внедрение фитнес — программ в физкультурно –оздоровительную работу детского сада, безусловно, способствует ее обновлению и модернизации.

Изучив материалы по разным направлениям фитнеса, я остановила свой выбор на методике фитбол-гимнастики. Разработанная концепция детского фитнеса предусматривает повышение уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физическими упражнениями, целенаправленное развитие двигательных способностей, содействие физическому развитию, укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний, формированию физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни.

Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Данная методика заинтересовала меня тем, что она носит практическую и коррекционную направленность, влияет на развитие двигательных умений, координации движений, функций равновесия, а также вызывает положительные эмоции у детей. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Апробирование данной методики в детском саду я начала в 2014 году. Прежде чем приступить к внедрению комплексов фитбол-гимнастики, было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов).

На первых занятиях, главной моей задачей было вызвать у детей интерес к новому спортивному оборудованию, дать возможность самостоятельно поиграть с мячами, получить первое представление об их свойствах, поэкспериментировать с ними.

Следующим этапом работы было обучение детей умению правильно садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап проводился отдельно с каждым ребёнком, затем с подгруппой по 8-10 детей. Продолжительность занятий с фитболами постепенно увеличивала, в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

Элементы фитбол-гимнастики я включала в разминку, например ходьба по кругу с мячом в руках, подбрасывание в ходьбе, перешагивание мяча, ходьба, держа мяч «за рожки» за спиной и тд., в комплексы ОРУ в подвижные игры «Догони мяч», «Быстрый и ловкий» Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только музыка заканчивается, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель), а также в эстафеты, досуги и праздники. В конце месяца проводила итоговые занятия, которые в основном имели сюжетный характер, например: «В некотором царстве…», «Подводный мир», «Лесные путешественники» и другие.

В каждом возрасте занятия с использованием фитбол – мячей имеют свои особенности. С детьми младшего дошкольного возраста они не имеют строгой очерченной трехчастной формы. Это занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки. Например, я рассказываю сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. 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, я использую показ и упражнения имитационного характера (например, действия зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах, Мишу с бочонком меда и др.)

Основным видом деятельности в этом возрасте является игра. Дети получают удовольствие не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от перевоплощения в игровой образ и от самого процесса игры. С детьми младшего дошкольного возраста упражнения на мячах я использовала в качестве фрагмента занятия, так, например, в основной части давала комплекс общеразвивающих упражнений, а в заключительной – подвижные игры с мячом.

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 моей задачей было — обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитию двигательной координации с использованием гимнастических мячей.

В этом возрасте больше внимания я уделяла игровым упражнениям в разминочной части, в которую включала задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля. После сильного возбуждения в основной части, с ее повышенной двигательной активностью, включала заключительную релаксационную часть, также с использованием фитбол — мячей. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения. Все большую роль отводила коммуникативным, командным играм, соревнованиям, эстафетам с использованием фитбол – мячей, например «Лошадки», и тд).

В старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей все большее значение приобретает использование словесных приемов без сопровождения показом. Показ применяю, когда знакомлю детей с новыми движениями. Повышению эффективности занятий, созданию эмоционального подъёма, чувства радости и удовольствия, способствовало сочетание фитбол — гимнастики с музыкой, проговариванием стихов в ритм движений и пения в такт любимой мелодии (стишок, пример). Ко многим физическим упражнениям вместе с детьми придумывали условные названия, которые помогали им освоить движение на фитболе, и отражали характер движения, например: «Боксер», «Мостик», «Улитка».

Все занятия с использованием гимнастических мячей носят интегрированный характер, так как на них решаются задачи не только из образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье», но и «Коммуникация», «Безопасность», «Познание», «Музыка» и др. Кроме того, при подборе тематики занятий, упражнений и заданий, я учитываю тему, над которой работает детский сад. Таким образом, реализуется комплексно-тематический принцип организации образовательного процесса.

С целью закрепления упражнений на фитболе, в нашем детском саду созданы все необходимые условия и в группах, есть фитбол-мячи и дети охотно пользуются приобретенным опытом и в свободной двигательной деятельности. Для включения родителей в образовательный процесс, мною проводились мастер-классы, консультации по данной проблеме, были подобраны ком¬плексы фитбол — гимнастики для занятий в домашних условиях, проводились занятия совместно с родителями. Многие родители (особенно мамы), заинтересовались этими занятиями и приобрели мячи детям дома. Мамы, приходя ко мне на занятия, учатся тем упражнениям на гимнастических мячах, которые помогу техникам выполнения массажа. К тому же и усталые мамы после напряженного дня с удовольствием расслабляются. При помощи большого мяча мы приобщаем маленького ребенка к физкультуре с раннего детства. Практическая значимость моего опыта состоит в том, что разработанное мною перспективное планирование занятий с использованием гимнастических мячей, подборки подвижных игр, упражнений могут быть интересны воспитателям и руководителям физической культуры детских садов.

Подводя итог, мне хочется отметить, что на данный момент существует множество методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогом, но эффективность нововведений зависит от знания методики, систематичности и рациональности ее использования. Практическая работа по применению фитбол-гимнастики в нашем детском саду позволяет сделать вывод, что высокая эффективность занятий может быть достигнута только при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами. Безусловно, фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм:

• происходит укрепление опорно-двигательного аппарата; совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;

• развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;

• способствует развитию творчества, детской фантазии и эмоционально раскрепощает детей.

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. Если даже в каком-то дошкольном учреждении нет фитболов, то мой совет приобретите, и вы не пожалеете, ваши занятия с детьми станут интересными, занимательными и самое главное подарят радость и хорошее настроение детям.

**«Золотые» правила фитбол – гимнастики**

В целях обеспечения безопасности, охраны жизни и здоровья детей, я рекомендую соблюдать основные правила фитбол-гимнастики:

• Подбирать фитбол каждому ребенку по росту.

• Убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.

• Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.

• Начинать занятия с простых и.п. и упражнений, постепенно переходя к более сложным.

• Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

• Исключить во время занятий быстрые и резкие движения.

• Нельзя увлекаться прыжками на фитболах.

• При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

• Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.

• Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить самостраховке.

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

• Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

• С детьми дошкольного возраста использовать упражнения для самопознания, уточнения представлений детей о строении своего тела

**«Фитбол - гимнастика в детском саду»**

Фитболы позволяют максимально индивидуализировать воспитательно-двигательный процесс за счет широких возможностей коррекции осанки. Гимнастика на фитболе укрепит мышцы спины, сделают позвоночник здоровым, гибким и сильным. А здоровый позвоночник – залог свободного распределения нервных импульсов по организму и нормального функционирования нервной системы. Занятия на мяче укрепляют и развивают все группы мышц, улучшают общий тонус.

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

• улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;

• развитие двигательных качеств;

• обучение основным двигательным действиям;

• развитие и совершенствование координации движений и равновесия;

• улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

• развитие мелкой моторики и речи;

• стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;

• укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;

• улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

• нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;

• адаптация организма к физической нагрузке.

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

– различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

– отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

– игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

– 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.

Например:

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднимание и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

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

Рекомендуемые упражнения:

Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1—2 присели, проверили положение; 3—4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

И.п. — упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

вернуться в исходное положение.

И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

И.п. — лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

И.п. — лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

И.п. — лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

И.п. — лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся детей.

Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

**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.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

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.

Рекомендуемые упражнения:

– самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: 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.

Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

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

**Рекомендуемые упражнения:**

– поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

– поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

– то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

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

Рекомендуемые упражнения:

– 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, рукиза головой, руки в стороны;

– наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

– сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;

– сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

И.п. — лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

И.п. — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями.

В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

И.п. — лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

– сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

– сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

**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.

Рекомендуемые упражнения:

– комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

– стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

– то же упражнение выполнять, сгибая руки;

– стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

– лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом — на средней линии лопаток;

– сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

И.п. — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

И.п. — то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

И.п. — то же, но опора на фитбол одной ногой.

Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

И.п. — то же, ноги вверх.

Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.