

Фітбол-гімнастика в дитячому садку

Олена СТЕПАНЕНКО,
вихователь групи дітей із ЗПР ДНЗ №9 «Ромашка» м. Димитрова

Фізкультурно-оздоровчій роботі приділено велику увагу у всіх програмах дошкільної освіти. Тож сьогодні здоров'язберезувальні технології відіграють значну роль у організації життєдіяльності дошкільників. Однією з таких технологій є фітнес. Для дітей спеціалізованих груп, однією з ефективних форм роботи є методика роботи з корекційними м'ячами, або фітболами.

Фітбол-гімнастика дозволяє вирішувати оздоровчі, виховні та освітні завдання:

- розвиток рухових якостей;
- навчання основним руховим діям;
- зміцнення м'язового корсета, створення навички правильної постави;
- нормалізація роботи нервової системи, стимуляція нервово-психічного розвитку;
- поліпшення комунікативної та емоційно-вольової сфери;
- розвиток дрібної моторики і мови;
- адаптація організму до фізичного навантаження.

Для занять з дітьми спеціалізованих груп, більш підходить займатися фітбол-гімнастикою індивідуально, або невеличкими підгрупами. Починати займатися фітбол-гімнастикою треба по етапах.

ЗАВДАННЯ І ЕТАПУ

Дати уявлення про форму та фізичні властивості фітболу:

Вправи:

- різні прокачування фітболу по підлозі, лавці, навколо орієнтирів ;



- відбивання фітболу двома руками на місці, з ходьбою;
- кидання фітболу.

Навчити правильній посадці на фітболі:

Вправи:

- сидячи на фітболі, в повільному темпі діти виконують вправи для плечового поясу ;



- перевірити правильність постанови стоп, сидячи на фітболі (стопи повинні бути притиснуті до підлоги і рівнобіжні одна одній);

ЗАВДАННЯ II ЕТАПУ

Навчити збереженню правильної постави при виконанні вправ для рук і ніг у поєднанні з погойдуванням на фітболі.

Наприклад ходьба з високим підніманням колін



Навчити збереженню правильної постави при зменшенні площі опори (тренування рівноваги і координації рухів)

Наприклад: діти, сидячи на фітболах, виставляють по черзі ноги вперед, у бік, на носок



Навчити дитину вправ на збереження рівноваги з різними позиціями на фітболі.

Наприклад: діти, сидячи на фітболах, повільно роблять кілька кроків вперед і лягають спиною на фітбол, зберігаючи прямий кут між гомілкою і стегном, п'яти повинні бути на підлозі, руки притримують фітбол з боку. Переступаючи ногами повернутися у вихідне положення



Навчити виконання вправ в розслабленні м'язів на фітболі.

Наприклад: діти, сидячи на підлозі спиною до фітболу, притримуючи його ззаду руками, розслаблюють м'язи шиї та спини, кладуть голову на фітбол і погойдуються вліво-вправо



При проведенні фітбол-гімнастики треба знати та виконувати основні правила:

- підбирати м'яч кожній дитині за зростом;
- надягати дітям зручний одяг;
- починати з простих вправ і поступово переходити до більш складних;
- дозування вправ;
- страховка дітей і вчити їх самостраховці на заняттях з м'ячами;
- створення позитивного емоційного фону, бадьорого та радісного настрою.