

Дошкільний навчальний заклад №9 «Ромашка»
Димитровської міської ради

Комплекс вправ з фітболом.



Підготувала:
вчитель-дефектолог
Доценко О.В.

Розвиток дітей, зміцнення їх здоров'я в процесі навчання в дошкільному закладі – одне з актуальних завдань сучасної педагогіки. Однією з ефективних форм роботи з дошкільниками спеціалізованих груп є методика роботи з корекційними м'ячами, або фітболами.

Фітболи також емоційно прикрашають заняття, дозволяючи використовувати м'яч в якості «коника», що сприяє формуванню дуже важливої для дитини рухової навички - стрибка з різних вихідних положень. Довготривале застосування фітболу як предмету для стрибків дозволяє не тільки значно поліпшити кількісні та якісні показники даної рухової навички, але і покращує координаційні можливості дитини.

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

- **розвиток рухових якостей;**
- **навчання основним руховим діям;**
- **розвиток і вдосконалення координації рухів і рівноваги;**
- **зміцнення м'язового корсета, створення навички правильної постави;**
- **покращення функціонування серцево-судинної і дихальної систем;**
- **нормалізація роботи нервової системи, стимуляція нервово-психічного розвитку;**
- **поліпшення кровопостачання хребта, суглобів і внутрішніх органів, усунення венозного застою;**
- **поліпшення комунікативної і емоційно-вольової сфери;**
- **стимуляція розвитку систем аналізаторів, чутливості;**
- **розвиток дрібної моторики і мови;**
- **адаптація організму до фізичного навантаження.**

Заняття з м'ячем зміцнюють м'язи спини і черевного преса, створюють гарний м'язовий корсет, але головне – формують навичку правильної постави, яка доволі складно і довго формується в звичайних умовах.

Гімнастикою з м'ячами можна займатися індивідуально або в групі. Час проведення одного заняття з дітьми 3-4 років - 20-25 хвилин, з дітьми 5-6 років - 30-35 хвилин. Заняття проводяться в чистому приміщенні, що провітрюється на килимках, діти одягнені по можливості легко, краще без взуття (у шкарпетках).

«Золоті правила» фітбол-гімнастики

- Підбирати м'яч кожній дитині треба за зростом так, щоб при посадці на м'яч між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою був прямий кут. Правильна посадка передбачає також припідняту голову, опущені і розведені плечі, рівне положення хребта, підтягнутий живіт.

- Перед заняттям з м'ячами слід перекоонатися, що поруч відсутні будь-які гострі предмети, які можуть пошкодити м'яч.
- Надягати дітям зручний одяг, не заважає руху, і неслизьку взуття.
- Починати з простих вправ і полегшених вихідних положень, поступово переходячи до більш складним.
- Ні одна вправа не повинне завдавати біль або доставляти дискомфорт.
- При виконанні вправ лежачи на м'ячі, не затримувати дихання.
- При виконанні вправ м'яч не повинен рухатися.
- Фізичне навантаження з часу повинна строго дозувати відповідно до вікових можливостями дітей.
- Стежити за технікою виконання вправ, дотримуватися прийоми страховки і вчити самостраховці на занятті з м'ячами.
- На кожному занятті необхідно прагнути до створення позитивного емоційного фону, бадьорого, радісного настрою.
- Можливе проведення комплексних занять, коли одночасно з виконанням фізичних вправ діти вдосконалюють культуру мови, правильну вимову.
- Вправи на м'ячах з метою формування комунікативних умінь у дітей можуть виконуватися в парних загально-розвиваючих вправах, рухливих іграх, командних змаганнях. Слід звертати особливу увагу на ознаки фізичної неблагополуччя дитини, при появі яких необхідно знизити навантаження або припинити на час заняття.

Етапи засвоєння вправ з використанням фітболів

I етап.

Завдання етапу та їх реалізація.

1. Дати уявлення про форму та фізичні властивості фітболу.

Рекомендовані вправи:

- різні прокатування фітболу по підлозі, на лавці, між орієнтирами «змія», навколо орієнтирів;
- відбивання фітболу двома руками на місці, у поєднанні з різними видами ходьби;
- передача фітболу один одному, кидки фітболу;
- ігри з фітболом: «Дожени м'яч», «Докати м'яч» (варіанти: штовхай долонями; штовхай розгорнутої ступень).

2. Навчити правильній посадці на фітболі.

Рекомендовані вправи:

- сидячи на фітболі у твердої опори, перевірити правильність постановки стоп (стопи повинні бути притиснуті до підлоги і рівнобіжні один одному);
- сидячи на фітболі, в повільному темпі виконувати вправи для плечового поясу.

Наприклад:

- а) повороти голови вправо-вліво;
- б) почергове піднімання рук вперед-вгору і в сторону;
- в) піднімання та опускання плечей;
- г) ковзання руками по поверхні фітболу;
- д) згинання руки до плечей, стиснувши кисті в кулаки, руки в сторони;
- е) за сигналом встати, оббігти навколо м'яча, притримуючи його рукою.

Лежачи на спині на підлозі, зігнуті в колінах ноги лежать на фітболі. Напружувати м'язи ніг, притиснувши фітбол до сидниць.

II етап.

Завдання етапу і їх реалізація:

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

Рекомендовані вправи:

в середньому темпі виконувати рухи руками: у бік, вгору, вперед, вниз; виконувати прямими руками кругові обертання в променезап'ясткових, ліктьових і плечових суглобах. Подібні рухи повинні викликати мимовільне гойдання на фітболі. Необхідно стежити за постійним збереженням контакту з поверхнею фітболу.

Сидячи на фітболі, виконати наступні вправи:

- ходьбу на місці, не відриваючи шкарпеток;
- ходьбу, високо піднімаючи коліна;
- з положення ступні разом, розсунути п'яти в сторони і повернутися у вихідне положення;

- приставний крок у бік.

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

Рекомендовані вправи:

- по черзі виставляти ноги на п'яту, вперед, у бік, руки на фітболі;
- по черзі виставляти ноги вперед, у бік, на носок;
- таку ж вправу з різними положеннями рук: одна вперед, інша вгору; одна за голову, інша в бік.

3. Навчити дитину вправ на збереженні рівноваги з різними позиціями на фітболі.

Рекомендовані вправи:

- нахилитися вперед, ноги нарізно;
- нахилитися вперед до виставленої ноги, вперед з різними положеннями рук;
- нахилитися у сторони по черзі, сидячи на фітболі: ноги стоять на підлозі, руки на поясі, руки за головою, руки в сторони;
- нахилитися по черзі в різні сторони до виставленої в бік ноги з різними положеннями рук;
- зберегти правильну поставу і втримати рівновагу в різних положеннях: руки в сторони, одна нога вперед; підняти руки вгору; зігнути в ліктях; виконати кругові рухи руками;
- сидячи на фітболі, в повільному темпі зробити кілька кроків вперед і лягти спиною на фітбол, зберігаючи прямий кут між гомілкою і стегном, п'яти повинні бути на підлозі, руки притримують фітбол збоку. Переступаючи ногами, повернутися у вихідне положення. У тому ж вихідному положенні піднімати по черзі ноги, згинаючи в колінах.

4. Навчити виконання вправ в розслабленні м'язів на фітбол.

Рекомендовані вправи:

- сидячи на підлозі із зігнутими ногами боком до фітболу, опертися на фітбол, притримуючи руками, розслабити м'язи ший, спини, покласти голову на фітбол і в такому положенні покачатися;
- сидячи на підлозі спиною до фітболу, притримуючи його ззаду руками, розслабити м'язи ший і спини, покласти голову на фітбол і погойдуватися вліво-вправо.

Веселі вправи на фітболі.

«Пружинка»

Вихідне положення - сидячі на фітболі, ноги нарізно, руки на колінах, лікті розвести;

- пружинити на фітболі, спочатку повільно, потім прискорювати темп;
- підтягувати до грудей до одне, то інше коліно, руки розвести в сторони.

Розгинання на кулі.

Вихідне положення – встати на коліна, животом лягти на кулю, руки прямі на кулі.

1- підняти голову, руки, випрямляючи спину. Живіт від кулі не відривати.

2- вихідне положення.

Повторити 5-6 разів.

«Підніміть кулю»

Вихідне положення - лежачі на спині, зажати кулю між щиколотками, руки вздовж тулуба.

1- підняти ноги з кулею.

2- вихідне положення.

Повторити 5-6 разів.

«Барабанщик»

Вихідне положення - лежачі на спині, руки вздовж тулуба, ноги , зігнуті в колінах, покласти на кулю;

- бити п'ятами по черзі згори вниз.

«Киця»

Вихідне положення – стоячи на колінах, долоні покласти на кулю;

- вигнути спину («киця сердиться»);
- прогнути спину («киця лащиться»).

«Мурахи».

Вихідне положення – сидячі, руки позаду, куля лежить на стегнах;

- зігнути ноги в колінах, відірвати таз від підлоги. Спираючись на руки та ноги, пересувати ноги вперед, намагаючись утримати кулю.

«Гірка»

Вихідне положення - лежачи на спині, на підлозі, прямі ноги на фітболі, опора на п'яти.

«Намистинки».

У вихідному положенні сидячи на м'ячі зібратися в коло. За сигналом «Розсипалися» діти розходяться у різні сторони. За сигналом «Намисто» зібратися в коло.

«Гілочка»

Вихідне положення - сидячи на м'ячі, ноги на ширині плечей в опорі стопами на підлогу, руки перед грудьми. Сидячи на м'ячі виконуються нахили вправо і вліво. Руки підняті вгору: «гілочка гойдається», долоні звернені одна до однієї. Вправа виконується повільно, по чотири рази на кожен сторону, з фіксацією тулуба в центральній позиції. Вправа на бічні м'язи тулуба. Стежити за виконанням нахилів строго у фронтальній площині.

«Гойдалки»

Вихідне положення - сидячи на м'ячі, руки опущені вниз. Прокотитися на м'ячі вперед, ноги навшпиньки, одночасно піднявши руки вгору, потім прокотитися на м'ячі назад, поставити ноги на п'яти, руки при цьому максимально відвести назад, а тулуб одночасно з цими рухами нахилити вперед. Вправа виконується у швидкому темпі, з великою амплітудою руху, енергійно.

«Жаба» .

Вихідне положення лежачи на м'ячі на животі, обхопивши м'яч зігнутими в колінах ногами, руки на підлозі. Спочатку поштовхом перекач м'яча вперед з упором на руки, потім повернутися у вихідне положення. Виконати три рази. Терапевтичний ефект: Вправа рухомість в тазостегнових суглобах, скоригує деформацію стоп, формує навички правильної постави.

«Собачка виляє хвостиком» .

Вихідне положення: сидючи на фітболі. Підняти одну руку вперед долонею всередину; підняти іншу руку вперед долонею всередину; підняти одну руку долонею вгору всередину; підняти іншу руку долонею вгору всередину; опустити руки вниз. Погойдатися на м'ячі. Терапевтичний ефект: зміцнення м'язового корсета, тренування вестибулярного апарату. Правильна посадка на м'ячі, легке погойдування вгору-вниз, не відриваючись від м'яча.

Завдяки використанню цих вправ діти:

- познайомляться з різними видами фітболів.
- навчаться правильно сидіти на фітболах.
- навчаться погойдуватися і підстрибувати на фітболах.
- навчаться виконувати вправи з різних вихідних положень: сидючи на фітболі; лежачи на фітболі на спині; лежачи на фітболі на грудях; лежачи на спині на підлозі, ноги на фітболі і т.д.
- навчаться виконувати вправи, які зміцнюють м'язи, які формують і підтримують правильну поставу;
- сформують і закріплять навички правильної постави.
- тренуватимуть здатність утримувати рівновагу, розвивати дрібну моторику, м'язову чутливість.
- навчаться виконувати вправи в парі з однолітками, танцювальні вправи з використанням фітболів.
- проявлятимуть самостійність, творчість, ініціативу, активність, сформують звичку до

УСПІХІВ ВАМ ТА ВАШИМ ВИХОВАНЦЯМ!

здорового способу життя.