

Фитбол-гимнастика

Одним из условий того, чтобы ребенок рос здоровым, является формирование у него устойчивого интереса к двигательной активности, к занятиям физической культурой и спортом. Интерес ребенка формируется при соблюдении определенных условий:

-Использование разнообразных средств и методов при проведении занятий по физической культуре

-Доброжелательная и творческая атмосфера во время занятия

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях — одна из актуальных задач современной педагогики. Одна из эффективных форм работы с дошкольниками является методика работы с коррекционными мячами, или фитболами. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики.

Упражнения на фитболе также эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки», что способствует формированию очень важного для ребенка двигательного навыка — прыжка из различных исходных положений. Длительное применение фитбола в качестве предмета для прыжковых упражнений позволяет не только значительно улучшить количественные и качественные показатели данного двигательного навыка, но и улучшает координационные возможности ребенка.

Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи:

- учиться правильно сидеть на фитболах;
- учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях;
- укреплять различные группы мышц;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие;
- учиться выполнять упражнение в паре

— побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, и активности.

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.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 4—5 лет — 15—20 минут, с детьми 6—7 лет — 25—30 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, в свободной спортивной одежде, в носочках (без обуви).

Правила на занятиях фитбол-гимнастикой

-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.

-Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие — либо предметы, которые могут повредить мяч и травмировать ребенка

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

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

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

-При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

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

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

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

Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Парные упражнения на мячах требуют:

- Концентрации внимания
- согласованности действий
- мышечный контроль
- полного доверия к напарнику.