«Фитбол-не только интересно, но и полезно!»

Задачи: 1. дать знания о фитболе, о его воздействии на организм ребенка.

2. обучить правильной посадке на фитболе, базовым положениям при выполнении упражнений сидя, лежа, в приседе.

3. Вызвать положительные эмоции и желание применить полученные знания и умения в будущей работе.

Уважаемые коллеги!!!

На протяжении ряда лет, занимаясь физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, я обратила внимание на прогрессирующее ухудшение здоровья дошкольников.

Причин роста патологии множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, и снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Поэтому одной из актуальных задач в процессе воспитания и обучения дошкольников для меня, как педагога, является – развитие, сохранение, укрепление и улучшение здоровья детей в детском саду в процессе их обучения и воспитания.

Не каждый ребёнок имеет возможность ежедневно поплавать в бассейне, а гимнастический мяч всегда под рукой. На мяче можно и посидеть, и полежать, и попрыгать. Упражнения на мячах выполняются детьми в разных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа на полу, на мяче, стоя с мячом, на коленях. Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривание стихов в ритм движений или пения в такт мелодии, как показала моя практика, развивает ритмическое чувство, координацию и равновесие, речь, чувство правильной осанки, улучшают работу вестибулярного аппарата, способствуют укреплению мышц живота, спины, ног, ягодиц. Занятия на мячах развивают ощущение пространства и ощущение себя в пространстве; способность владеть пространством и изменять своё положение в нём.

Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Немаловажную роль здесь играет и эмоциональный компонент: мяч – это игрушка, он партнёр, он красив и, главное, подвижен, взаимодействует с ребенком. Занимаясь с дошкольниками на фитболах, я заметила, что у них всегда улучшалось настроение, внимание. Дети стали более ловкими, выносливыми, - всё это потому, что большие гимнастические мячи дарят здоровье и радость.

Сегодня я вам расскажу,что такое фитбол и какие упражнения с ним можно применять в работе с детьми.

Мячи большого диаметра – фитболы, или как их еще называют гимнастические мячи-появились сравни­тельно недавно и уже завоевали широкую популярность. Фит-бол в переводе с английского означает мяч для опоры, исполь­зуемый в оздоровительных целях.

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осан­ки у детей является фитбол-гимнастика.

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может ис­пользоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг).

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в за­висимости от роста и возраста занимающихся: для детей 3-5 лет диаметр 45 см, от 6-10 лет - 55 см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°. Для занятий с профилактической и лечеб­ной целью, а также для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают актив­ность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, то­низируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бод­рость, улучшают цвет кожи. Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества.

Зелёный цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает на­пряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени.

Цветовое оформление помещения, в которых дети занима­ются физическими упражнениями и развивающими играми, су­щественно отличается от комнат где дети отдыхают. Интерьер игровой комнаты или спортивного зала, выполненный яркими цветами и оборудованный спортивными снарядами, будет сти­мулировать творческую и игровую активность детей.

Помимо цветового влияния на организм человека фитболы оказывают также вибрационное воздействие. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая - возбуждающе. На занятиях с детьми используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча). Вибрация, сходная с верховой ез­дой, используется в лечении остеохондроза, сколиоза, заболева­ний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни серд­ца, ожирения, неврастении. При сидении на фитболе наиболь­ший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию навыка правильной осанки. Поддержи­вание равновесия привлекает к координированной работе мно­гочисленные мышечные группы, решая задачу формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшно­го пресса.

А сейчас я вас попрошу выйти в зал и построиться в колонну по одному. Мы с вами сделаем небольшую разминку:

1. Ходьба по залу выполняя упражнения для рук и ног.

Но а сейчас я вас попрошу взять фитболы, встать на небольшом расстоянии друг от друга. Слушайте внимательно и постарайтесь повторять упражнения правильно. Если у кого не будет получаться, я подойду и подскажу. Не волнуйтесь, у нас все получится.

Проводится комплекс упражнений:

1. Сидя на мяче, ноги врозь, руки опущены, придерживать мяч ладонями. Легкие покачивания вверх-вниз, не отрывая мяч от пола.
2. Сидя на мяче, и.п. то же. Движения тазом вперед-назад, вправо-влево не подпрыгивая. Руками слегка придерживать мяч.
3. Сидя на мяче, ноги врозь, руки опущены. Поочередное поднимание рук вперед, вверх, встороны, вниз.
4. И.п. то же. Поднимание и опускание плеч.
5. И.п. то же. Наклоны в стороны, руки скользят по мячу.
6. Стоя лицом к мячу, руки в стороны. Присесть, руки на мяч, колени в стороны, спина прямая. Встать в и.п.
7. Упор стоя на коленях лицом к мячу. Руки на мяче. Присесть на пятки, мяч прижать к коленям вернуться в и.п.
8. Лежа на спине, руки вдоль туловища прямые ноги на мяче, опора на пятки. Покачивать мяч ногами вправо-влево.
9. И.п. то же. Делать маленькие шаги по поверхности мяча вперед-назад.
10. Лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передавать мяч из рук в ноги и наоборот.
11. Стоя на коленях, мяч перед собой, руки на мяче. Лечь грудью на мяч, руки на пол. Перекат на животе и возврат в и.п.
12. Лежа на животе, руки и ноги на полу. Переступая руками шагаем вперед, перекатом корпусом в положение-ноги на мяче.
13. Сидя на мяче, руки вдоль туловища, ноги выпрямить. Потянуться руками вверх, а пальцами ног вперед, вернуться в и.п.
14. Стоя, мяч в руках снизу. Поднять мяч вверх – потянуться за ним, вернуться в и.п.

Ну вот мы с вами и закончили. Если у кого возникли вопросы, задавайте, я с удовольствием отвечу. Надеюсь, что мы с вами провели время с пользой. До новых встреч. Всем спасибо.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка детский сад № 24 «Теремок»

**КОНСПЕКТ**

**мастер- класса**

**«Фитбол- это не только интересно, но и полезно!»**

**Составила:**

*Инструктор по физической культуре:*

*Курузова Е.М.*

д.Демихово

Московской области