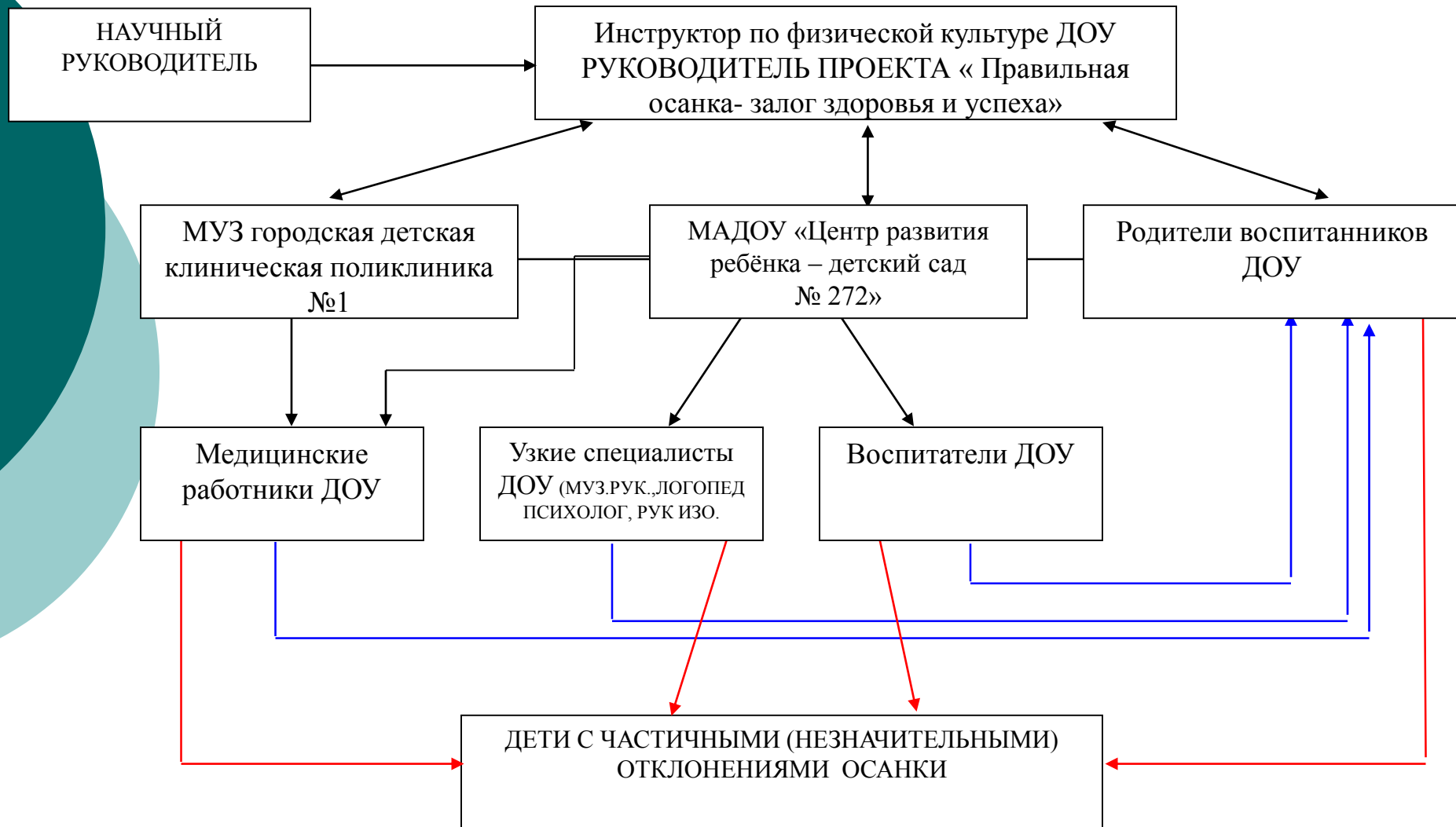


Использование фитбол-гимнастики как один из элементов работы по профилактике нарушений ОДА у детей дошкольного возраста



**Попова
Ольга Вячеславовна
Инструктор по
физической культуре
МАДОУ « ЦРР Детский
сад № 272»
города Перми**

Модель интеграции взаимодействия всех субъектов образовательного процесса по формированию правильной осанки и профилактике нарушений ОДА у детей дошкольного возраста



В ДОУ №272 сложилась и успешно действует система работы по формированию правильной осанки и профилактике нарушений ОДА у дошкольников.

В работе с детьми мы используем разнообразные формы и методы:

- НОД по физическому развитию детей
- Физкультурно- оздоровительные мероприятия
- «Парная гимнастика»
- Подвижные игры
- Дидактические игры,
- Беседы по ЗОЖ и воспитанию правильной осанки
- «Просыпательная» гимнастика
- Физкультурные динамические паузы во время НОД умственной направленности;
- Фитбол-гимнастика



Фитбол-гимнастика -современный метод профилактики нарушений осанки и физического развития дошкольников

Свойства фитбола – форма, размер, цвет, запах, особая упругость, используются для оздоровительных, коррекционных, воспитательных и образовательных целей.

Мяч имеет форму шара. При соприкосновении с ладонью дает полноту ощущения формы. Ф. Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, усиливает эффект занятий.

- **Различные цвета фитболов по разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции детей.**



Мячи фитболы обладают **вибрационным** воздействием. Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой, положительное влияние которой доказано еще

Гиппократом

легкая вибрация в спокойном темпе оказывает лечебный эффект. Он обусловлен биомеханическими факторами — это воздействие колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани.



«Золотые правила» фитбол-гимнастики

- 1. Подбирать мяч каждому ребенку по росту. Между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой должен быть прямой угол. Диаметр фитболов для детей 3-5 лет- 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см.; имеющих рост 150- 165 см.- 65 см.
- 2. Перед занятием с мячами убрать острые и лишние предметы.
- 3. Надевать детям удобную одежду и обувь.
- 4. Начинать с простых упражнений, переходя к более сложным.
- 5. Физическая нагрузка дозируется в соответствии с возрастными возможностями детей. Упражнения не причиняют дискомфорт.
- 6. Избегать и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины.
- 7. При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание.
- 8. Выполняя на мяче упражнения лежа на животе и лежа на спине, голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперед-назад, что связано с проблемой нестабильности шейного отдела позвоночника у детей. По этой же причине нельзя «увлекаться» прыжками на мячах.
- 9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
- 11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.
- 12. Создавать положительный эмоциональный фон, бодрое, радостное настроение. Использовать музыкальное сопровождение.
- 13. Проведение комплексных занятий (фитбол-логоритмика).
- 14. Выполнять упражнения на мячах в парах, подвижных играх, командных соревнованиях, для формирования у детей коммуникативных умений.

Методика проведения занятий по фитбол-гимнастике

Этапы освоения упражнений:

- Задачи 1 этапа: Дать представления о форме и свойствах мяча; обучить правильной посадке на мяче; учить базовым положениям.
- Задачи 2 этапа: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений на мячах;
- Задачи 3 этапа: Научить выполнению упражнений на мячах в едином для всех детей темпе
- Задачи 4 этапа: Совершенствование качество выполнения упражнений на мячах в равновесии.

Формы занятий с фитболами:

фитбол-гимнастика,

фитбол-ритмика,

фитбол-сказка.



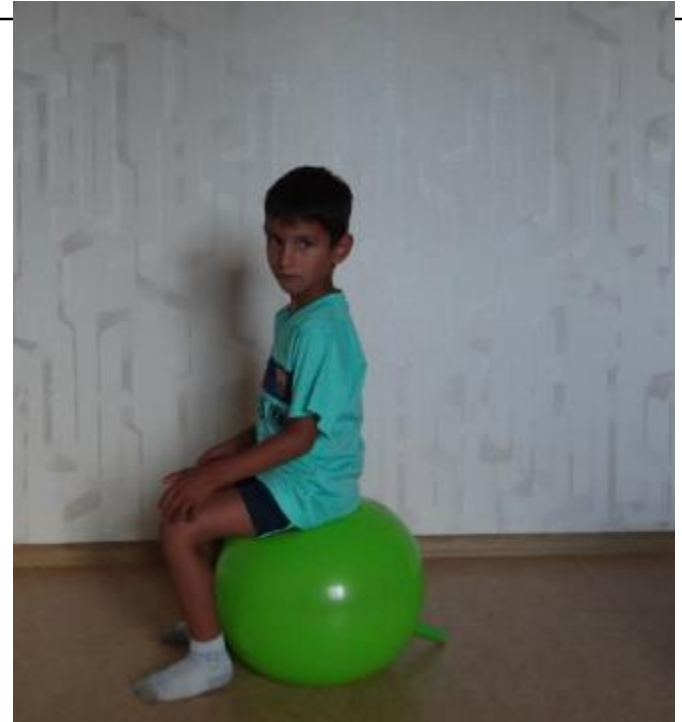
Игровые упражнения, дающие представления о форме и физических свойствах мяча:

- прокатывание мяча по полу, скамейке, «змейкой»
- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача мяча друг другу, броски мяча;
- игры: «Догони мяч», «Покати мяч» (толкая ладонями, толкая ступней), «Попади в цель»



Учить правильной посадке на мяче:

- сидя на мяче у твердой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп
- стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу.



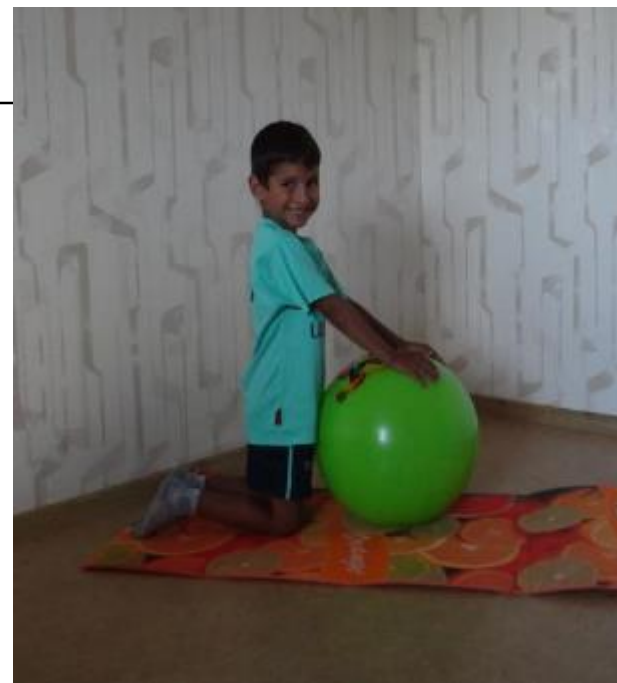
Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики

- Положение стоя с мячом:



- Положение сидя на мяче:

○ **Положение сидя на полу:**



○ **Положение стоя на коленях:**



- **Положение лежа на полу на спине:**
-



- **Положение лежа на полу на животе:**

○ Положение лежа на мяче:



Учить основным движениям с мячом :



- ходьбе, бегу с мячом в руках;
- прыжкам с мячом в руках на одной, двух ногах;

- прыжкам на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- прыжкам с продвижением вперед, мяч в руках.

Комплекс ОРУ по формированию правильной осанки на фитболах



● «Упругий мяч»



● «Хлопки»



«Лошадка»

○ «Гимнасты на мячах»



«Наклоны»

- «Приподнимись
○ и удержиись»

- **Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений на мячах;**



○ **Совершенствование качество выполнения упражнений на мячах в равновесии.**



Игровые упражнения на координацию движений и речи.

«Жук»

Я- жук, я жук, я здесь живу.

Я все жужжу, жужжу,
жужжу:ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж...Кружу
над лесом и кружу...Или на
листике сижу...И не тужу я не
тужу.Я- жук, и потому жужжу:ж-
ж-ж-ж-ж-ж



«Шаги»

По ровненькой дорожке шагают
наши ножки, шагают наши
ножки По пням, по кочкам. По
камушкам, по камушкам,
в ямку – бух!



«Звучащие стихи»-

ОРУ на развитие динамической координации

○ « Носорог»

Очень страшен носорог:

У него огромный рог.

Только он достойный,

Добрый и спокойный.

○ « Ящерица»

Ящерица- не тужи,

Где пропал твой хвост,

скажи,

Мы тебя жалеем,

Обижать не смеем.



Список методической литературы

- Потапчук А.А. Дидур М.Д., «Осанка и физическое развитие детей».-СПб.Речь,2001 г.
- Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.-«Двигательный игротренинг для дошкольников» СПб.Речь,2009 г.
- Безруких М.М «Здоровьеформирующее физическое развитие»- М.Владос, 2001г.
 - **СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

