

Баскакова Ксения Алексеевна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №33»

г. Иркутск, Иркутская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ: ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКА КАК ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ОНР

***Аннотация:** использование здоровьесберегающих технологий – фитбол-гимнастики в системе занятий по физкультуре с детьми ОВЗ в детском саду. Комплексный подход направлен на коррекцию речевого нарушения, личностное развитие ребенка и сохранение его здоровья.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, фитбол, дети с ОНР.*

В старшем дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. По мнению ученых, этот период признаётся сензитивным для воспитания данного качества. Целенаправленное и эффективное воздействие на совершенствование координационных способностей именно в этом возрасте является мощным средством качественной и целостной подготовки будущего первоклассника.

Координация движения является первоосновой любой физической деятельности. Данное качество обязательно в повседневной жизни человека. При выполнении любого двигательного действия необходимо сохранение устойчивости тела (равновесие) [1].

К современным инновационным средствам физического воспитания относится фитбол-гимнастика.

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике и медицине.

Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Кроме того, мячи имеют ванильно-конфетный запах, и дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах [3].

Мячи могут быть не только разного размера, но и цвета. Ведь известно, что цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Теплый цвет (красный, оранжевый) повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает. Его выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные.

Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Так, коричневая и черная окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета [3].

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3–5 лет – 15–20 минут, с детьми 6–7 лет – 25–30 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковре, дети занимаются в удобной одежде и нескользкой обуви.

При всем этом необходимо учитывать тот факт, что у каждого ребенка должен быть мяч, подобранный в соответствии с требованиями к выполнению правильной посадки на мяче. При посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой должен быть прямой угол [3].

Выявленные психомоторные особенности у детей с общим недоразвитием речи позволяют делать вывод о том, что рассматривать данную категорию детей

необходимо с позиции целостного подхода (выявление речевой и неречевой симптоматики, учет соотношения и характера связей этих компонентов структуры дефекта).

В этой связи занятия физическими упражнениями должны способствовать коррекции не только психомоторного, но речевого, эмоционального и общего психического развития.

Методика развития координации движений у дошкольников, имеющих диагноз ОНР средствами фитбол-гимнастики

Использование фитбола в непосредственно-образовательной деятельности по физическому воспитанию основывалась на достоинствах мяча, его физических свойствах. Применение фитбола позволяет решать следующие задачи: укреплять мышцы, поддерживающие правильную осанку; развивать способность удерживать равновесие; развивать проприоцептивную чувствительность и т. д.

При обучении технике упражнений с фитболами предполагала определенную этапность.

На первом этапе процент упражнений с фитболами на протяжении всего занятия составляет 20–30%. Это различные виды ходьбы и бега, бросков, прокатов, партнёрные упражнения.

На втором этапе – выполнение упражнения в положении сидя на мяче, элементы стрейчинга и расслабления с использованием фитболов. Количество упражнений с фитболом в процентном отношении увеличивается до 60–70%.

На третьем этапе – построение занятия по фронтальному методу.

Сроки этапов определялись уровнем физической подготовленности детей. Во время проведения занятий обязательным условием было соблюдение правил фитбол-гимнастики, подробно описанных С. Овчинниковой, А.А. Потапчук [2].

При проведении упражнений с фитболами уделялось большое внимание учету противопоказаний. Следует помнить также и том, что дети не способны сами контролировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

Обучение фитбол-гимнастике строится на принципах, с соблюдением правил и методических приемов, свойственных фитбол-гимнастике: увеличение плотности, интенсивности; расширение средств; увеличение сложности и амплитуды движений; правильное построение занятия.

Выводы

1. Были выявлены особенности развития координации движений у дошкольников 5–7 лет с общим недоразвитием речи:

- общая моторная неловкость;
- нарушение пространственной ориентировки;
- движения ритмично не организованы;
- повышена двигательная истощаемость;
- снижены двигательная память и внимание;
- изменён мышечный тонус.

2. Определена взаимосвязь речевого и моторного развития в онтогенезе; выявлена необходимость специальной коррекционной работы по развитию у детей всех сторон (компонентов) двигательной сферы: грубая моторика, тонкая моторика рук, артикуляционная и лицевая моторика.

3. Подтверждено положительное влияние упражнений с фитболом на развитие координации движений у дошкольников с общим недоразвитием речи (по результатам диагностического обследования).

4. Разработаны практические рекомендации по развитию координации движений у детей с общим недоразвитием речи средствами фитбол-гимнастики.

Рекомендации по использованию фитбол-гимнастики на занятиях по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста с диагнозом «общее недоразвитие речи»:

1. Подбирать мяч по росту ребёнка.
2. В содержание занятия фитбол-гимнастикой включать:
 - ходьбу, бег, упражнения для рук, ног, туловища;
 - упражнения для укрепления осанки;
 - упражнения на силу в чередовании с упражнениями на растягивание;

- упражнения с речевым сопровождением;
 - упражнения на дыхание;
 - музыкально-ритмические композиции с фитболом (программа «Танцы на мячах»);
 - упражнения на напряжение и активное расслабление мышц.
3. Организовать обучение детей по этапам: от простых упражнений к более сложным, дозировать нагрузку.
 4. Постоянно контролировать физическое состояние детей, учитывать противопоказания.
 5. Стремиться к созданию на занятии положительного эмоционального фона, радостного настроения.

Список литературы

1. Минаева Н.А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов: монография / Н.А. Минаева // Гимнастика. – М.: Физическая культура и спорт, 2004. – С. 16–23.
2. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников // Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – СПб.: Речь, 2009. – 179 с.
3. Потапчук А.А. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте / А.А. Потапчук, Г.Г. Лукина. – СПб., 1999.
4. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб., 2008.
5. Шашкина Г.Р. Логопедическая ритмика для дошкольников с нарушениями речи: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
6. Коршакова Н.В. Фитбол - гимнастика как инновационное средство физического воспитания Развитие координации движений у дошкольников с диагнозом «Общее недоразвитие речи» средствами фитбол-гимнастики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/01/13/fitbol-gimnastika-kak-innovatsionnoe-sredstvo-fizicheskogo> (дата обращения: 12.11.2021).