

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

***Кротова Анна Геннадьевна***

инструктор по физической культуре

МБОУ «Школа развития №24»

г. Нефтеюганск, ХМАО

## **ФИТБОЛ-АЭРОБИКА**

***Аннотация:*** в статье рассматриваются вопросы укрепления здоровья ослабленных детей посредством фитбол-аэробики. Автор статьи описывает преимущества занятий фитбол-аэробикой, его воздействие на организм ребенка. Представлены примеры упражнений с фитбол-мячом. По мнению автора, занятия фитбол-аэробикой способствуют гармоничному физическому развитию детей.

***Ключевые слова:*** фитбол-аэробика, укрепление организма, физические упражнения.

Основной частью педагогической работы в дошкольных учреждениях являются охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз, и составляет 10% от общего количества (Горькова. Л.Г., Обухова. Л.А.,). Одним из путей решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-аэробикой. Это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы.

«Фитбол-аэробика» в ДОУ – это занятия с ослабленными детьми по профилактической физической культуре. Фитбол («fit» – оздоровление, «ball» – мяч). Фитбол – большой мяч диаметром 45–75 см, который используется в оздоровительных целях.

Благодаря фитбол-аэробике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Занятия фитбол-аэробикой тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы, способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук).

Фитбол-аэробикой – это щадящий, но достаточно эффективный способ развития двигательных способностей у детей дошкольного возраста. Он уникален тем, что в нем практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности. Поэтому занятия фитбол-аэробикой доступны для всех групп возрастов.

Целями фитбол-аэробики являются:

- профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, функции равновесия);
- развитие музыкально-ритмических и творческих способностей по средствам программы «Са-фи-данс» (Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной).

Первоочередные задачи ДОУ во время занятий фитбол-аэробикой это:

- обучение детей технике безопасности занятий на фитбол-мячах;
- развитие двигательных качеств;
- обучение основным двигательным действиям;
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- развитие мелкой моторики и речи;

- адаптация организма к физической нагрузке;
- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Группа для занятия фитбол-аэробикой формируется с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей воспитанников. Игровой сюжет занятия всегда различен, но структура занятия едина. В подготовительной части занятия происходит настрой воспитанников на работу и подготовка организма к основной части тренировки по средствам программы «Са-фи-данс». В основной части происходит максимальная нагрузка на организм (непосредственная работа с фитбол-мячами), которая должна быть оптимальна для воспитанников. В связи с этим во время занятий должны учитываться индивидуальные и возрастные особенности воспитанников.

### Общеразвивающие упражнения на фитболах.

1. «Пружинистые покачивания». Лежит колобок на окне, скучно ему.	Обратить внимание детей на мячи-фитболы и на правильную посадку детей.	4 раза
	Следить за посадкой. Исходное положение: сидя на мяче, руки держаться за мяч.	
2. «Руки вверх». Стал колобок на небо смотреть и на солнышко.	Исходное положение: сидя на мяче, 1 – поднять руки вверх, 2 – опустить.	4 раза
3. «Повороты». Стал колобок вертеться налево и направо.	Исходное положение: Сидя на мяче, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо, 2 – и.п., 3 – поворот налево, 4 – и.п.	Выполнить 1 круг.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма при помощи игр:

- «Зайцы и волк»;
- «Дракон кусает свой хвост»;
- «Тучки и солнышко»;
- пальчиковой и дыхательной гимнастик;
- «Кошка и мышка»;
- «Домик»;
- «Насос»;
- релаксационных упражнений:

- «Трясучка» или «Вибрация»;
- «Цветок».

Все занятия проводятся под музыкальное сопровождение.

Гимнастические упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, основные базовые виды аэробики, соединенные в блоки и комбинации, подвижные и танцевальные игры и эстафеты все это – средства фитбол-аэробики.

Условия реализации не требуют особенного подхода: занятия проходят в физкультурном зале, при наличии фитбол-мячей и элементарного спортивного оборудования (гимнастические палки, скакалки, ленточки, верёвочки, мячи пластины обручи, гимнастические коврики.) Так же наличие аудио-техники.

Одним из условий достижения цели проекта является непрерывность, т. е. последовательное выполнение задач на протяжении всего процесса владения фитболом (первичные знания, умения).

Для определения результативности занятий по данной образовательной программе дополнительного образования используется диагностика, отражающая уровень развития того или иного качества каждого воспитанника при первичном обследовании, и степень повышения качества знаний и умений в заключительном.

На всех трех этапах проводится тестирование физических качеств:(силы, координации, гибкости, функции равновесия) по программе «Детство», т. к. наше ДОУ осуществляет свою деятельность по данной программе.

Таким образом, занятия фитбол-аэробикой способствуют гармоничному физическому развитию личностей. Воспитанники на занятиях фитбол-аэробикой активно интересуются разнообразными физическими упражнениями, и действиями с физкультурными пособиями, умеют взаимодействовать между собой во время эстафетных и командных игр. У воспитанников, которые посещают занятия по фитбол-аэробике заложена мотивационная база для дальнейшего укрепления своего здоровья и соблюдения здорового образа жизни.

***Список литературы***

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-данс. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-метод. пос. СПб.; Детство-Пресс, 2007.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос. – Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001. – 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь, 2002. – 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: ФиС, 1976. Т. 1, с. 85.
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.