

**Пчелинцева Елена Владимировна,**

*инструктор по физической культуре, МДОУ детский сад №59 «Ягодка»  
г.Тамбов*

**Выжанова Людмила Николаевна,**

*инструктор по физической культуре, МДОУ детский сад №59 «Ягодка»  
г.Тамбов;*

### **Фитбол - гимнастика в дошкольном учреждении.**

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-гимнастикой.

Новое специальное оборудование, появившееся в физкультурных залах дошкольных учреждений фитбол – позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Фитбол отличается особой уникальностью как тренажер, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, вес и размер. Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на фитболе, лежа на полу, лежа на фитболе на спине или на животе с опорой о пол руками или ногами. Стоя рядом с мячом, упражнения в движении, различные виды бросков и т.д.

Использование фитбола на занятиях имеет свои достоинства и недостатки. К достоинствам мяча относятся его физические свойства, позволяющие ребенку выполнять с фитболом множество увлекательных упражнений, выступающих в качестве средства решения оздоровительных и образовательных задач. Примером таких задач могут быть:

1. Укрепление мышцы, поддерживающие правильную осанку.
2. Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
3. Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
4. Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
5. Адаптация организма к физической нагрузке.
6. Обучение выполнению бросков двумя руками из разных исходных положений.
7. Обучение прокатыванию мяча по прямой на дальность, точность попадания, «змейкой».

При этом мяч каждому ребенку подбирается в соответствии с требованиями к выполнению правильной посадки на мяче, дети находятся в зале на расстоянии 1,5 м друг от друга, а также от стен и спортивного инвентаря.

К недостаткам использования фитболов на занятиях можно отнести следующее: проблемы с подбором мяча в соответствии с ростом детей; ограничения при фронтальной организации занятий с фитболом (проведение

занятий по подгруппам, либо подбор упражнений, выполняемые из наименее травмоопасных исходных положений); трудности в регламентировании нагрузки при выполнении упражнений, связанных с удержанием равновесия.

Исходя из этого включение в физкультурное занятие упражнений с фитболом требует от педагога умения организации занимающихся с сохранением высокой моторной плотности занятия и интенсивности нагрузки.

Методика обучения технике упражнений с фитболами предполагает определенную этапность. На первом этапе процент упражнений с фитболами на протяжении всего занятия составляет 20-30%. Это различные виды ходьбы и бега, бросков, прокатов, партерные упражнения. Второй этап предполагает выполнение упражнений в положении сидя на мяче, элементы стретчинга и расслабления с использованием фитболов. Количество упражнений с фитболом в процентном отношении увеличивается до 60-70%. На третьем этапе возможно построение занятия по фронтальному методу. Сроки этапов определяются уровнем физической подготовленности детей.

Занятия фитбол-гимнастикой проводятся не менее двух раз в неделю по 30 минут. Группы подбираться с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Примерное построение занятия с использованием фитболов.

1. *Упражнения с фитболами в движении:* ходьба с фитболом в руках, ходьба с прокатом мяча перед собой; ходьба с высоким подниманием бедра, фитбол в руках, поднятых над головой; отбивы поочередно правой и левой руками фитбола об пол; боковой галоп вправо и влево с фитболом в руках; поточное выполнение проката фитбола «змейкой» вокруг различных ориентиров, возвращение на исходное положение фитбол в руках.

2. *Комплекс ОРУ с фитболами:* различные движения руками, сидя на фитболе; сидя на фитболе наклоны вперед и в стороны; лежа на полу на спине, прямые ноги на фитболе: поочередное постукивание по мячу пятками правой и левой ног; и. п. то же, но ноги согнуты, и мяч зажат коленями. Из и. п. сед с касанием руками мяча; стоя на коленях с опорой прямыми руками о мяч, прогибание в поясничном отделе с давлением руками на мяч; сед ноги врозь, мяч между ног, наклон вперед с прокатом мяча вперед; из положения лежа на спине, мяч зажат между ног, сделать пережат на живот; ползание на спине, мяч в руках, способом «гусеница»; ползание на животе, мяч зажат между ног; броски фитбола из разных и.п..

3. *Подвижная игра «Убеги от мяча».*

4. *Элементы стретчинга с использованием мяча.*

5. *Элементы расслабления*: в положении лежа на фитболе на животе с небольшим по амплитуде покачиванием вперед-назад.

Данная схема универсальна для всех возрастных групп, т. К. с изменением диаметра мяча указанные упражнения могут использоваться начиная с 4 лет при определенной дозировке (4-5 раз). Со старшими детьми можно организовать выполнение упражнений по типу цикла, аналогично круговой тренировке.

#### *Список литературы*

1. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. *Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: Учебно-методическое пособие/ Под редакцией С.П. Евсеева.*-СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.

2. Романова Е.Е. *Использование методики фитбола на занятиях с дошкольниками 5-6 лет// Физическая культура и спорт в системе воспитания юных петербуржцев: Матер. Науч.-практ.конф.- СПб.: ЦПИ, 2000.*

3. Трушкин А.Г. *Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности: Автореф. дис.... д-ра пед. Наук.*-Ростов-на Дону, 2000