

Использование фитбол-гимнастики в организованной двигательной деятельности дошкольников

Фитбол (Fitbool) в переводе с английского означает мяч для поддержки, служащий для рекреационных целей.

В культуре любого народа мяч издревле использовался как развлечение. Мяч по популярности занимает первое место в сфере детских игр. Он притягивает к себе, стимулирует воображение и двигательную креативность. Мяч развивает руки ребенка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта.

Многие игры разных народов похожи друг на друга, но с полной уверенностью можно сказать, что особенно это касается игр с мячом.

Фитбол - это не только уникальный оздоровительный "тренажер", но и может использоваться как обычный мяч в эстафетной игре.

Фитболы - шары большого диаметра появились сравнительно недавно. В лечебных целях их начали применять с середины 1950-х годов; например, в 1955 году физиотерапевт Сьюзен Кляйн-Фогельбах из Базеля (Швейцария) использовала большие шары для борьбы с болевыми ощущениями на занятиях с больными детским церебральным параличом. В 1980-х годах американский врач Джоан Познер-Майер использовала мяч для восстановления пациентов после травм опорно-двигательного аппарата.

В настоящее время фитболы используются в педагогике, медицине и спорте.

Большие гимнастические мячи изготавливаются из специального высокопрочного материала-ледяного пластика. Этот материал используется с 1963 года.

Аквелино Косани владелец небольшой семейной компании по производству резиновых игрушек в северной Италии, внедрил новую технологию изготовления сверхпрочных шариков большого диаметра. В течение следующих 30 лет, Ledrapkastic продуктов были пополнены с такими

продуктами, как physiorolls (два соединенных между собой шариков, образуя стабильный овальный ролл), мячи - стулья (мячи с четырьмя небольшими ножками), мячи с ручками, прыгать, - надеется), прозрачные шары с колокольчиками внутри, большие массажные мячи и т. д. Технология изготовления всех шариков учитывает такие особенности, как оптимальная эластичность, эластичность материала, дезодорирующий аромат, входящий в состав поливинилхлорида - материала, из которого изготовлен шарик, антистатические свойства. Даже в случае механического повреждения фитбола мяч будет медленно сдуваться, что исключает риск его травмирования. Выдерживают фитбол весом более 300 кг, что позволяет заниматься людям любого возраста и комплекции.

Потребность в движении - это одна из физиологических характеристик организма, его нормального формирования и развития.

Движения в любой форме, адекватные функциональным возможностям, всегда действуют как целебный фактор. Фитбол-гимнастика - это новая нестандартная форма физических упражнений.

Фитболы могут быть разных размеров, в зависимости от возраста практикующих; например, для детей 3-5 лет Диаметр шара составляет 45 см, от 6 до 10 лет - 55 см, для детей с ростом от 150 до 165 см диаметр шара должен составлять 65 см, для детей и взрослых с ростом от 170 до 190 см - 75 см. Мяч подбирается правильно, если при приземлении на него угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90 °. Острый угол в коленных суставах недопустим, так как он создает дополнительную нагрузку на связки, при выполнении упражнений, сидя на мяче.

Мяч можно надуть до максимально упругого состояния, а затем его используют в спортивных тренировках при занятиях фитбол-аэробикой. Для профилактических и лечебных целей, а также для занятий с дошкольниками и пожилыми людьми мяч должен быть менее жестким и эластичным.

Фитбол обладает определенными свойствами, которые всесторонне влияют на организм человека - это и форма, и цвет, и запах, и размер, и его особая эластичность.

Фитбол имеет форму шара. Ни одна другая форма тела не имеет большей контактной поверхности с ладонью. Это прикосновение дает полное ощущение формы. Шарик посылает оптимальную информацию на все анализаторы. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются в работу при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Кроме всего вышеперечисленного, постоянно работает обоняние, так как фитболы обладают ванильно-конфетным запахом, который не вызывает аллергических реакций, поэтому заниматься с таким шариком одно удовольствие.

Фитболы могут быть не только разного размера, но и разного цвета, воздействуя на психическое состояние и физиологические функции человека.

Теплые цвета (красный, оранжевый) оказывают эрготропное действие, повышают активность симпатического отдела вегетативной нервной системы, усиливают возбуждение центральной нервной системы, что, в свою очередь, приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, повышению артериального давления и учащению дыхания.

Холодные цвета (синий, фиолетовый) оказывают трофотропное действие, то есть они успокаивают, повышают активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, а значит, снижают артериальное давление, частоту сердечных сокращений и дыхания.

Помимо цветового воздействия на тело, фитболы также обладают вибрационным эффектом. Непрерывная вибрация оказывает успокаивающее действие на нервную систему, в то время как интенсивная прерывистая вибрация возбуждает. В оздоровительной сфере упражнения на мячах, в основном легкая вибрация используется в спокойном темпе (например, сидя, не отрывая ягодиц от мяча), в то время как ударная вибрация в быстром темпе используется в фитбол-аэробике.

Вибрация оказывает обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, повышает сократительную способность мышц. Улучшается функция сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, повышается обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, повышаются защитные свойства и сопротивляемость организма в целом. Под влиянием упражнений формируются компенсации, ускоряются процессы регенерации в тканях, улучшается сократительная способность мышечных волокон и эластичность мышц и связок.

Вибрация, сидя на шаре, похожа по своим физиологическим эффектам на иппотерапию (верховую езду). Гиппократ писал о положительном влиянии верховой езды на здоровье человека. Иппотерапия широко применяется в Англии, Германии, Австрии, Швейцарии, Франции, Польше, Грузии и др. Верховая езда используется как один из методов лечения таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз I степени, заболевания желудочно-кишечного тракта, последствия детского церебрального паралича, ишемическая болезнь сердца, ожирение, простатит, неврастения, астено-невротический синдром и др. Верховая езда - это сложное координационное движение, особенность которого заключается в том, что мышечная деятельность происходит в условиях движущейся опоры и для поддержания равновесия необходимо совмещать центры тяжести всадника и лошади. То же самое происходит и при выполнении упражнений на фитболах - для поддержания устойчивого положения центр тяжести ученика должен совпадать с центром мяча.

Лечебный эффект фитбола обусловлен также биомеханическими факторами, то есть воздействием вибраций мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани.

При оптимальной и систематической нагрузке вокруг позвоночника создается прочный мышечный корсет, улучшается крово-и лимфообращение, обмен веществ в межпозвоночных дисках. Нормализация состояния

позвоночника, в свою очередь, приводит к улучшению функции внутренних органов, так как каждый позвонок связан с определенным органом. Использование фитбола благотворно влияет на настроение детей, особенно если урок проводится под музыку.

Правильная посадка на мяч выравнивает "косое" положение таза, что крайне важно для коррекции сколиотических деформаций в груднопоясничном отделе позвоночника.

Упражнения по фитболу можно выполнять в разных исходных положениях. Упражнения в исходном положении лежа и сидя на мяче тренируют мышцы тазового дна, работа которых важна при патологии мочеполовой системы (особенно в отношении энуреза, выпадения почек, матки, геморроя, простатита и др.).

Условия для выполнения упражнений лежа на мяче гораздо сложнее, чем на жесткой устойчивой опоре (на полу), так как упражнения выполняются сбалансировано и в то же время самые маленькие и глубокие мышцы необходимы для удержания тела в симметричном положении.

Значит, сложные условия труда позволяют получить отличные результаты за короткое время, прекрасно укрепить мышечный корсет и создать навык правильной осанки.

При нарушении осанки изменяется последовательность включения в работу мышц, что в свою очередь приводит к неоптимальному двигательному стереотипу. Правильно подобранные упражнения на фитболах, которые позволяют укрепить ослабленные мышцы, а также расслабленные спазмы, помогут устранить мышечный дисбаланс.

Естественная выпуклость мяча может быть использована для коррекции различных видов нарушений осанки; например, при сутулой спине упражнения выполняются в исходном положении лежа на спине на мяче, с повышенным усилием искривление нижней части спины (чрезмерный поясничный лордоз), упражнения выполняются в положении лежа на спине.

Фитболы весят около килограмма, и поэтому их можно использовать в качестве гирь в тренировочном режиме.

Сфера применения fitballs неограниченна, его можно использовать в любом возрасте и для любой группы мышц, для лечения и профилактики, для релаксации и развлечений.

Для того, чтобы организовать занятия фитбол-гимнастикой с детьми старшего дошкольного возраста необходимо пройти несколько стадий:

Подготовительная стадия

Цель: дать детям представление о форме и физических свойствах мяча с помощью таких игровых упражнений, как

- катание мяча по полу, по скамейке, между "змеиными" опорами, вокруг различных ориентиров;

- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча обеими руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы;

- передача мяча друг другу, бросаем мяч;

- игры с мячом, такие как "поймать мяч", "попасть в цель", "док мяч.

"Варианты: толчок ладонями, толчок развернутой ногой.

Эти упражнения выполнялись на общих уроках физической культуры со всеми детьми, как индивидуальная работа, в спортивных занятиях, в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Первый шаг

Цель: научить правильно сидеть на мяче.

При приземлении на мяч с корпусом и бедром, бедром и голенью, голенью и ступней был под прямым углом. Правильная посадка также включает приподнятую голову, опущенные и разведенные плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре на полу расположены на ширине плеч параллельно друг другу. Для обучения детей правильной посадке на мяч необходимо использовать визуальные методы, объяснения и показы, устные инструкции, оказывать помощь и страховку.

Второй шаг

Цель: научить детей основным отправным точкам фитнеса-гимнастике и дыхательным упражнениям.

Положение стоя с мячом: мяч в опущенных руках; мяч перед грудью в согнутых руках; мяч перед грудью в вытянутых руках; мяч над головой в вытянутых руках; мяч за головой; мяч за головой в согнутых руках.

Положение приседания с мячом: присядайте с опорой на мяч, колени в стороны; присядьте на корточки, руки упираются в мяч, колени вместе; сидя на мяче, ноги вместе, с разными исходными положениями рук; ноги на ширине плеч, с разным положением рук.

Сидячее положение на полу: руки в спину, мяч между ног; руки вытянуты сзади, ноги вытянуты на мяче; сидит на полу, мяч перед ним на коленях; сидит на полу, мяч за спиной; сидя на полу, шар поднимают над головой; сидя на полу, руки и ноги плотно обнимают мяч, голова прижата к мячу.

Коленопреклоненной позе: с руками, лежащими на мяче; с вашими руками на мяче; сидя на пятках, руки покоятся на полу; сидя на пятках, мяч на боку.

Лежа на полу: лежа на полу, вытянутые ноги на шаре, таз опущен; лежа на спине, мяч держат за ноги или колени; лежа на спине, мяч держат руками на груди или животе; лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой; лежа на животе, мяч держат в ногах; лежа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам ногами; лежа на животе, мячик в вытянутых руках; лежа на боку, ноги на мяче; лежа на боку, мячик в вытянутых руках; лежа на боку, мяч держат в ногах.

Лежа на мяче: на животе с упором на пол, руки свободны; на передней поверхности бедер с руками, упирающимися в пол, ноги свободны; на груди с упором на ладони и ступни с полом; на спине, сосредоточившись на ногах, руки за головой; на боку, сосредоточившись на ногах, руки на мяче.

Дыхательные упражнения на этом этапе направлены на координацию орального и носового дыхания, на развитие нижнегрудного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дети осваивали статические упражнения с фитболами. Для этого используются такие игры, как “кто будет стоять дольше?”, “Кто самый жизнерадостный?”, “Сильнейший”, “заморозка”, использовались визуальные и вербальные методы (пример, объяснение, демонстрация).

Третий шаг

Цель: научить основным динамическим движениям с мячом, которые соответствуют возможностям детей: ходьба с мячом в руках; бегущий с мячом в руках; прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах; прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук; прыгает вперед, мяч в его руках.

Четвертый шаг

Цель: научить детей изобразительным движениям с фитболами, выполнять эти движения в комплексе.

Вместе с детьми выполнялись различные фигуративные, подражательные движения на мяче. Для этого детям предлагалась картинка (например, бабочка, качели, кольцо и т. д.) и устное наставление, описание этого упражнения. Подражания преподавались в музыкальных классах, в художественных классах, закреплялись в детских играх, прогулках. Как они узнали, детям была предложена серия картин - дети выполняли комплекс подобных упражнений с мячами под музыку или без аккомпанемента.

Пятый шаг

Цель: научить детей выразительно, пластично передавать сюжет сказки посредством образных движений с помощью фитболов. На этом этапе ранее усвоенные образные, имитационные упражнения были объединены в единый сказочный сюжет, который дети должны были пройти с мячами. Сначала они выступали по показу педагога, а потом уже самостоятельно (приложение 2).

Шестой шаг

Самостоятельная деятельность детей в сочинении и драматизации собственных сказок. Сегодня фитболы широко используются как за рубежом, так и в отечественной практике детских садов. Необходимо помнить в работе, что современные дети имеют задержку в развитии двигательных навыков, нарушение костеобразования, слабый связочно-мышечный аппарат, недостаточное развитие мышечного корсета, обострение сопутствующих заболеваний - все это снижает физическое развитие и соматическое здоровье ребенка. Фитболы обладают выраженным лечебным эффектом. Занятия и упражнение на мяче укрепляет все основные группы мышц, способствует развитию выносливости, силы, координации движений, формирует правильную осанку, заряжает энергией, создает прочный мышечный корсет вокруг позвоночника, усиливает кровообращение, обмен веществ.

Фитбол упражнения-гимнастика просты по структуре движений. При выполнении упражнений дети учатся регулировать свои движения, сначала по указанию инструктора по физической культуре, затем самостоятельно. Кроме того, они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения.

