

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Алёнка»
город Кирсанов
Тамбовская область

**Семинар-практикум
для воспитателей ДОО
«Фитбол - гимнастика, как один из способов
здоровьесбережения»**

Подготовил воспитатель
Квалификационной категории
Казакова М.А.

Кирсанов
2021г.

Цель: формирование и расширение представлений педагогов об основных правилах организации двигательных упражнений на фитболах с детьми дошкольного возраста и практическом их выполнении.

Задачи:

- расширять представления педагогов о фитболах и видах упражнений на фитболах, используемых для развития двигательной активности детей дошкольного возраста;
- расширять представления педагогов о различных формах использования фитбол-мяча;
- формировать навык правильной посадки на фитболе;
- формировать умения технически правильно выполнять простые двигательные упражнения на фитболах.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию нетрадиционных форм работы по оздоровлению детей дошкольного возраста. В процессе физического воспитания дошкольников используются разнообразные формы работы. Одной из таких форм является гимнастика на фитбол-мячах.

Фитбол в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных и профилактических целях. Упражнения на мячах доступны всем, так как они обладают положительным оздоровительным и профилактическим эффектом. Гимнастика на фитбол-мяче наиболее полно охватывает все сферы и аспекты использования мячей для оздоровления и профилактики. Занятия фитбол – гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых.

Яркий, разноцветный мяч воздействует на психическое состояние и физиологические функции человека. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность, усиливают возбуждение центральной нервной системы. Эти цвета обычно выбирают активные дети с холерическими чертами характера. Холодные цвета (синий, фиолетовый) оказывают успокаивающее действие. Их обычно выбирают дети с флегматическими чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Жёлтый и зелёный цвета способствуют проявлению выносливости. С помощью цвета можно регулировать психоэмоциональное состояние ребёнка. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма.

Музыкальное сопровождение занятий, способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у занимающихся чувство и понимание ритма, такта, мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса. Красивая, с выразительной мелодией музыка организует, дисциплинирует группу, обладает большим эмоциональным воздействием. Музыка помогает добиваться заданного характера движений, темпа,

амплитуды, нужного напряжения мышц и ускоряет процессы овладения техникой движения.

Игры и упражнения с мячами требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве; они построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используется ходьба, прыжки, бег, метание. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя упражнения с мячом, затрагивают и мелкие мышцы рук, тем самым, стимулируя их развитие. Известно также, что сенсорное представительство мелких мышц в коре головного мозга значительно больше, чем крупных мышц, что еще раз подтверждает целесообразность использования данных двигательных действий в системе физического воспитания и развития дошкольников.

Воображаемые ситуации на занятиях помогают сделать задания интересными. Он не просто манипулирует с мячом, а превращает его в коня, колесо, руль, солнышко; ищут способы решения двигательной задачи. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Дети попадают в особый мир отношений, переживаний, сосредотачивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность, что способствует эмоциональной и физической разрядке, снятию напряжения. Ребенок учится добиваться успеха.

Чтобы мяч стал любимым детьми, необходимо научить дошкольников умело использовать все его возможности. Игры и упражнения с мячом развивают внимание, ловкость, координацию, реакцию на предмет, аккуратность и точность движений, смелость, умение взаимодействовать с партнером, а еще помогут детям понимать друг друга, улучшают их эмоциональное состояние и дисциплинируют. И, конечно являются эффективным средством оздоровительной работы.

Особенно велика и многогранна ценность упражнений на гимнастических надувных мячах - фитболах, которые позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основной группы мышц и вестибулярного аппарата. Дети ощущают положение своего тела в пространстве – у них вырабатывается так называемая схема тела, позволяющая и в дальнейшем принимать заданную позу.

Упражнения на мячах способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой. Занимающиеся меньше болеют, у них появляется чувство радости, удовольствия, хорошего настроения. На положительно эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

Упражнения, сидя на мяче по своему физиологическому воздействию используются для профилактики и лечения таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, заболевания лёгких, желудочно-кишечного тракта и др. При выполнении физических упражнений в работу одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Дети, занимающиеся фитбол – гимнастикой, меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ МЯЧЕ.

И.п. – сидя на мяче, ноги вместе, руки внизу касаются мяча. 1 – 4 легких подскока на мяче, 5 – правую руку вверх, 6 – опустить её, 9 – 10 – повторить.

И.п. – сидя на мяче, руки к плечам. 1 – руки в стороны, легкий подскок на мяче, 2 – И.п., 3 – 16 – повторить.

И.п. – руки вниз, ноги врозь. 1 — 2 – согнуть правую ногу, левую вытянуть в сторону, правую руку положить на мяч, согнуть в локте, левую вверх, наклониться корпусом вправо, 3 – 4 – наклониться корпусом влево, 5 – 16 – повторить.

И.п. – сидя на мяче, руки справа (поставить на мяч). 1-4 – шагать ногами влево, перекатываться по мячу корпусом, левый бок на мяч, ноги выпрямить, 5 – 8 – сгибая ноги, перекатываясь по мячу, вернуться в И.п., 9 – 16 – повторить.

И.п. – сидя на мяче, руки сзади поставить на мяч. 1 – 4 – четыре шага вперед, перекатываться в положении лежа на спине, смотреть на ноги, руками придерживать мяч, 9 – 16 – повторить.

И.п. – стоя на коленях, мяч перед собой. 1 – 4 – отталкиваясь носками. Перейти в положение лежа на животе, руки на полу, 5 – 8 – вернуться в И.п., 9 – 16 – повторить.