

**Региональный конкурс по выявлению лучших практик  
здоровьесберегающей деятельности в образовательных  
организациях, реализующих программы дошкольного  
образования**

**Лучшее занятие физической культурой  
оздоровительной направленности в ДОО**

«Внедрение фитбол-гимнастики в физкультурно-оздоровительное  
занятие с детьми старшего дошкольного возраста»

Безрукова Анастасия  
Викторовна  
воспитатель  
МДОУ «Детский сад  
компенсирующего  
вида №33»

Название практики: «Внедрение фитбол-гимнастики в физкультурно-оздоровительное занятие с детьми дошкольного возраста»

Автор-разработчи: Безрукова Анастасия Викторовна, воспитатель МДОУ№33

Сроки реализации (продолжительность, начало и окончание):2 года, 01.09.2022

Целевая аудитория (на кого направлена практика). Это упражнение предназначено для детей старших дошкольников.

Данное упражнение предназначено для работы с ребятами начиная с дошкольного возраста.. Эта проблема связана с ухудшением здоровья российских детей в последние годы. У 80% детей нарушена осанка и деформированы ноги, все чаще встречается тяжелый сколиоз. У большинства детей сегодня есть проблемы с передвижением. Они страдают от недостатка физических упражнений. Активизация движения стимулирует выполнения жизненно важных функций развивающихся организмов. Необходимость в движении является одной из важнейших физиологических особенностей детей и важной предпосылкой нормального обучения и развития..

Современные образовательные требования побуждают учителей и учителей физкультуры изучать новые подходы к организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольных учреждениях.. Важно иметь доступ к программам, методам и образовательным методам, которые решают полный спектр физических, психических и физических проблем.

Фитбол – большой резиновый мяч для здоровья – отвечает этим требованиям.. В своей работе я стараюсь применять целостный подход, чтобы максимально поддерживать всех детей, а также укреплять и

защищать их здоровье.. Сочетая физическую активность с музыкой и рассказами, тренировки с мячом развивают ритм, координацию, речь, баланс и осанку, а также эмоциональное возбуждение, радость и счастье. Цель предлагаемого исследования — продемонстрировать курс действий по улучшению здоровья детей посредством физической активности..

Гимнастика на фитболе – одно из новых направлений в физкультурно-оздоровительной занятии детей 5-7 лет, развивающее комплексные особенности личности ребенка в процессе решения комплексных задач по всем дисциплинам. Это считается лекарством. Важность занятий гимнастикой на фитнес-мяче в детском саду обусловлена тем, что новое оборудование в дошкольных образовательных учреждениях дает множество преимуществ.. Физические упражнения не только укрепляют мышцы спины и живота, но и позволяют решить очень важную задачу современных дошкольников – формирование правильной осанки.. Для укрепления и коррекции здоровья такие мячи оказывают особое воздействие на опорно-двигательный и опорно-двигательный аппарат.

Фитбол — специальный мяч, изобретенный швейцарским физиотерапевтом Сьюзен Кляйнфогельбах для реабилитации пациентов с травмами спинного мозга.. Он был изобретен в России в 1950-х годах и быстро стал самым популярным тренажером в спортзале. Мячи бывают разных типов: мячи бывают с ручками, рожками, овальной формы и шипами, они бывают разных форм и размеров, а также ярких цветов. Детям нравится тренироваться на этих машинах.. Самая интересная особенность фитнес-мяча – отсутствие противопоказаний к занятиям с ним. Мячи обладают определенными свойствами и

используются в развлекательных, коррекционных и образовательных целях.

Это связано с его размером, цветом, запахом и особой эластичностью. Мяч передает лучшую информацию всем аналитикам.

Упражнения с фитболом улучшают сердечно-сосудистую систему, функции дыхания, активизируют обмен веществ, повышают мощность пищеварительных процессов, повышают защитные свойства и сопротивляемость всего организма.

специалиста объясняют лечебный эффект фитбола вибрациями мяча.

Вибрации, возникающие при раскачивании мяча, оказывают обезболивающее действие, положительно влияют на работу печени и почек, стимулируют работу мозга. Сторонники фитбольной аэробики считают, что вибрации от сидения на мяче имеют физический эффект, аналогичный езде на лошади.

Эти мячи позволяют вам персонализировать процесс лечения и обучения. Курс укрепляет мышцы спины и живота, создает хороший мышечный корсет, но самое главное развивает сложную и трудоемкую способность сохранять правильную осанку в обычных условиях.

При использовании гимнастического фитбола необходимо соблюдать следующие правила:

1. Выбирайте мяч по росту ребенка так, чтобы при сидении на мяче между корпусом и бедрами, а также между бедрами и коленями был прямой угол. Правильное приземление также включает в себя держать

голову поднятой, плечи опущенными и развернутыми, позвоночник прямым и живот втянутым.

2. Прежде чем играть с мячом, следует убедиться, что рядом нет острых предметов, которые могут повредить мяч.

3. Наденьте удобную, свободную одежду и нескользящую обувь.

4. Начните с простых упражнений и постепенно переходите к более сложным упражнениям.

5. Упражнения не должны причинять ребенку боль или дискомфорт.

6. Избегайте резких рывковых движений, скручиваний шейного или поясничного отдела позвоночника, сильного напряжения мышц и спины.

7. При выполнении упражнений с мячом лежа на животе или на спине держите голову и позвоночник ровно, не задерживайте дыхание во время выполнения упражнения.

8. Во время тренировки мяч не должен двигаться.

9. Физическая активность должна быть рассчитана строго в соответствии с возрастом и способностями ребенка.

10. Применяйте технику безопасности и учите детей уверенности.

11. Уделять особое внимание и снижать признаки физического утомления и перегрузки у детей.

Работа с детьми по освоению футбола постепенно строилась по методике А. А. Потапчука.

Цель подготовительного этапа – с помощью практики дать детям представление о форме и физических свойствах мяча. Катайте мяч «змейкой» между полом, скамейкой и различными опорами. Комбинируйте различные техники ходьбы, такие как удары, постукивания и удары по мячу обеими руками. Передавайте или бросайте мяч друг другу. Игра с мячом: «поймай мяч», «попади в цель», «получи мяч». Есть и другие способы выполнения этих упражнений, например, жим ладонями, жим ногами и т. д.

Их можно включать в разные виды детской деятельности: занятия, развлечения, самостоятельную двигательную деятельность детей, индивидуальную работу с детьми. Гимнастику и упражнения с фитболом мы проведем в форме игровой сказки. Дети выполняют упражнения, пока воспитатель рассказывает сказку. Эти занятия обычно не требуют значительного мышечного напряжения.

В основном это разнообразные игры с множеством упражнений, звукоподражаниями и обширным обучающим игровым содержанием для развития мелкой моторики (хватание, метание, поглаживание, ритмичные хлопки в ладоши и т. д.). Дети испытывают удовлетворение от самого процесса игры, а не от разучивания того или иного движения.

Практика использования мяча со звуком. При произнесении различных стихотворных текстов дети учатся подчинять движения своего тела определенному темпу, а сила голоса определяет его амплитуду и выразительность.

Работа с детьми по гимнастике на фитболе строится на принципах доступности, последовательности, повторения и последовательности и может проводиться на протяжении всего занятия или только по частям

занятия. Тренировка упражнений на фитболе напоминает строгое классическое спортивное занятие из трех частей.

Структура занятия условно разделена на три части:

Вводная часть – разминка тела и подготовка к сложным нагрузкам – включает в себя: Здравствуйте! Ребята, посмотрите, сколько гостей в зале. Давайте поздороваемся с ними.

— Сегодня я пришёл не один, а с твоими хорошими друзьями.

Посмотрите, кто это? (Эколята) – Да, Эколята! Вот здесь и Шалун, Тихоня, Елочка и Умница.

- Недавно они открыли чудесную землю под названием «Фитоболия».

У нас есть редкий в этой стране предмет - фитбол, Друзья, приглашаем вас на урок здоровья!

- Ходьба с фитболом в руках.
- Играйте в фитбол, ходя на цыпочках и поднимая руки над головой.
- Пройдите на пятках и вытяните руки перед собой, держа фитбол.
- Бег в среднем темпе.
- Дыхание восстанавливается и ходит. (Рисунок 1)



(Рисунок 1)

2 Основная часть – комплекс упражнений с предметами включает в себя упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц. Упражнения на растяжку для детей. Аэробика танцевальных ритмов разных стилей; импровизационная практика. У Шалуны и Тихони, Елочки и Умницы есть свое любимое упражнение. Мы сможем их выполнить? (Ответ детей). Тогда приступим к разминке. Эколята показывают схему упражнения. И так с каждым новым заданием.

«Тихоня потягивается» И. п. – сидя на фитболе, ноги вместе, руки на плечи, спина прямая. 1 – поднять руки вверх; 2- вернуться в и. п. опустить руки на плечи. Выполнить 6 раз.

«Ёлочка делает зарядку» И. п. – сидя на фитболе, ноги вместе, руки на поясе, спина прямая. 1- наклон вправо; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон влево; 4 — вернуться в и. п. Выполнить 6 раз.

«Шалунья поворачивает голову из стороны в сторону» И. п. сидя на фитболе, ноги вместе, руки на поясе, спина прямая. 1- повернуть голову в правую сторону; 2- повернуть голову прямо; 3- повернуть голову в левую сторону; 4- вернуться в и. п. Выполнить 8 раз. (рисунок 2)





(рисунок 2)

«Умница готовится к полету на самолете» И. п. — стоя лицом к фитболу на коленях, руки на фитболе. 1- прокатиться животом на фитбол, руки на ковре, ноги вместе, носочки соединены; 2- в и. п. Выполнить 4-5 раз. (рисунок 3)



рисунок 3

«Умница загорает» И. п. – лежа на спине, пятки на фитболе, ноги прямые, руки на ковре. 1 – поднять живот и удержать равновесие ; 2- вернуться в и. п. Выполнить 4-5 раз.

«Елочка » И. п. — сидя на ковре, спиной к фитболу 1 - прокатываемся на спине, страхуем ногами и руками; 2- вернуться в и. п

Инструктор: Вот это мы зарядились энергией! Значит, мы можем дальше продолжать нашу веселую тренировку с Эколятами. Самая любимая игра у них называется «Кто быстрее займёт фитбол». Становимся в круг. Ставим фитболы на рожки. Садитесь скорее на фитболы, начинается игра.

Подвижная игра «Кто быстрее займёт фитбол»

Дети сидят на мячах в круг по залу. На сигнал (включается музыка) дети начинают бегать по кругу. Когда музыка заканчивается, каждый ребёнок должен занять любой мяч и сесть на него. Побеждает тот, кто останется на последнем мяче.

Воспитатель: когда Эколята устают играть, они садятся в шар-парашют и отправляются в путь.

Игра малой подвижности с парашютом «Веселые парашютисты».

Ты катись веселый мячик, парашют не даст упасть, у кого веселый мячик – постарайся передать! (рисунок 4)



Дети берутся за края парашюта и делают маленькую волну, большую волну. Затем в парашют я кладу один маленький мяч, другой и так по очереди 5-6 мячей. Надо удерживать на волнах парашюта .

Заключительная часть. Заключительная часть - восстановление, расслабление, дыхательные упражнения, спокойные игры.

Дозировка согласно возрасту

Релаксация. Массаж в парах

1 ребёнок – лёжа на животе на полу, руки вытянуты вперёд

2 ребёнок – делает массаж спины и ног мячом

Затем меняются местами (рисунок 5)



рисунок 5

Воспитатель: Вот и подошла к концу наша тренировка с эколятами? Вы справились со всеми заданиями? Что было самым трудным? А вы расскажете кому-нибудь сегодня о нашей тренировке? Что было самым интересным? С образом кого из эколят вы могли бы сравнить свое настроение? Ваше настроение изменилось после занятия? А каким оно стало? Хотели бы вы еще раз поиграть с эколятами? Тогда в следующий раз мы продолжим тренировку, а сейчас вам надо возвращаться в группу!

До свидания!

#### Список литературы.

Джонсон, Д. Корпоративная стратегия: теория и практика : учебник / Д. Джонсон, К. Шоулз, Р. Уиттингтон. - 7-е изд. ; пер. с англ. А. Ю. Заякина. – М. : Вильямс, 2017. - 800 с. - ISBN 978-5-8459-1159-9. - Текст : непосредственный.

Потапчук, А.А. Лечебные игры и упражнения для детей [Текст] / А. А. Потапчук. - Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 97 с. - (Развитие ребенка); ISBN 5-9268-0564-3

Боромылова, О.С. Коррекция речи и движения с музыкальным сопровождением. СПб.: Детство- пресс, 1999. – 64 с

Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников.СПб.: Речь, 2009. — 179 с. — (Большая энциклопедия маленького мира).