

Н. Э. Власенко

**ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

(теория, методика, практика)

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2015

ББК 74.100.5
В57

Власенко Н. Э.

В57 Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 112 с.

ISBN 978-5-906750-95-2

В пособии раскрыты научно-теоретические, организационно-методические и практические основы фитбол-гимнастики, необходимые специалистам для грамотного планирования и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми дошкольного возраста. В книге представлены авторские планы-конспекты физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, раскрыто вариативное применение упражнений с фитболами в работе с детьми разных возрастных групп. Иллюстрированные приложения охватывают комплексы фитбол-аэробики, динамические упражнения и подвижные игры с фитболами, позволяющие разнообразить двигательную активность детей не только в детском саду, но и в домашних условиях.

Издание адресуется специалистам в области физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста, педагогам дополнительного образования, преподавателям и студентам высших учебных заведений физкультурно-педагогического профиля, а также родителям детей от трех до восьми лет.

ББК 74.100.5

ВВЕДЕНИЕ

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе дошкольных образовательных учреждений. Ее успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста. К ним относятся упражнения с применением физкультурного оборудования и инвентаря нового поколения, в том числе и с большими гимнастическими мячами-фитболами.

Именно поэтому особую актуальность приобретает умение специалистов в области физического воспитания дошкольников эффективно использовать фитбол-гимнастику в практике физкультурно-оздоровительной работы. Вместе с тем многие педагоги отмечают недостаток специальной литературы, раскрывающей научно-теоретические, организационно-методические и практические основы фитбол-гимнастики, необходимые для грамотного планирования и проведения занятий с детьми.

Научно-исследовательская деятельность и многолетний практический опыт работы с детьми дошкольного возраста позволили автору пособия:

- обобщить и систематизировать результаты научных исследований по проблеме использования средств фитбол-гимнастики в физическом воспитании дошкольников;

- определить важные теоретико-методические и технологические составляющие процесса обучения упражнениям с фитболами;

- разработать интересный практический материал и апробировать его в системе физкультурно-оздоровительных мероприятий яслей-сада № 273 г. Минска.

Цель данного издания — оказать помощь педагогам в организации и проведении занятий с элементами фитбол-гимнастики, которая наряду с традиционными видами гимнастики становится все более востребованной в физическом воспитании и оздоровлении детей дошкольного возраста.

В главе 1 раскрыты теоретические основы фитбол-гимнастики в физическом воспитании дошкольников. Со ссылкой на работы ученых и практиков (А. А. Потапчук, Т. С. Овчинниковой, Е. Г. Сайкиной, Г. Г. Лукиной и др.) обосновывается положительное воздействие средств фитбол-гимнастики на физическое

состояние детей, раскрывается ее значение для всестороннего и гармоничного развития ребенка. В первой главе представлена авторская классификация основных средств фитбол-гимнастики, дана их подробная характеристика.

Глава 2 содержит организационно-методические аспекты проведения занятий с элементами фитбол-гимнастики с детьми дошкольного возраста. В ней подробно рассмотрена специфика каждого из трех этапов обучения упражнениям с фитболами, направленных на последовательное усложнение двигательных заданий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. Особое внимание уделено правилам безопасности при выполнении упражнений с фитболами, что позволит специалистам создать необходимые условия по охране здоровья и предупреждению травматизма воспитанников. Методика физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики включает конкретные рекомендации по их организации и проведению.

В главе 3 приведены развернутые планы-конспекты физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, раскрыто вариативное применение упражнений с фитболами в работе с детьми разных возрастных групп.

Иллюстрированные приложения охватывают комплексы фитбол-аэробики и общеразвивающих упражнений, динамические упражнения и подвижные игры с фитболами. Приведенные комплексы упражнений с фитболами помогут разнообразить двигательную активность детей не только в детском саду, но и в домашних условиях.

Предложенный материал педагоги могут включать как во все формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, активный отдых и др.), так и в содержание программ кружковой физкультурно-оздоровительной работы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Фитбол-гимнастика как направление детского фитнеса

Распространенная практика внедрения современных здоровьесберегающих технологий и методик в учреждения образования разного вида, в том числе и в дошкольные, обусловлена научной разработкой и реализацией новых подходов и направлений модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста. Именно поэтому как ученые, так и практикующие специалисты активно ищут эффективные пути обновления и совершенствования процесса физического воспитания с учетом интересов и склонностей дошкольников, образовательных запросов их родителей.

По мнению многих ученых, инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу [15, с. 57]. В широком смысле понятие «детский фитнес» определяется как система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию [1, с. 54].

В узком смысле применительно к системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений понятие «детский фитнес» означает форму организации занятий с детьми, представленную современными фитнес-технологиями на основе использования разнообразных традиционных и инновационных средств физического воспитания [3]. Спектр фитнес-технологий, применяемых в физическом воспитании детей дошкольного возраста, постоянно расширяется. Наряду с такими направлениями, как оздоровительная аэробика, ритмопластика, игровой стретчинг, детская йога и другие, все большую популярность и востребованность приобретает фитбол-гимнастика.

Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в системе физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями



Представленная классификация средств фитбол-гимнастики поможет педагогам рационально их применять в зависимости от направленности поставленных задач.

*Средства фитбол-гимнастики, используемые
в физическом воспитании детей дошкольного возраста*

Гимнастические упражнения с фитболами дифференцированы на общеразвивающие, динамические и музыкально-ритмические.

Общеразвивающие упражнения с фитболами — это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия. Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части физкультурного занятия. Общеразвивающие уп-

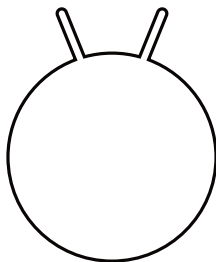
слуха дошкольников, освобождает педагога от счета. С помощью музыки при обучении динамическим упражнениям с фитболами можно ускорить процессы усвоения и закрепления двигательных умений, совершенствовать технику движений, оптимизировать физическую нагрузку посредством мелодичного регулирования продолжительности нагрузки и отдыха. Подвижные игры с музыкальным сопровождением воспитывают у детей временную ориентировку — способность двигаться в рамках определенного времени, соблюдать правила игры, согласовывая свои действия с музыкой и другими детьми.

Под влиянием впечатлений, вызванных музыкой, раскрываются даже инертные, замкнутые дети. Это естественное стремление к движению под музыку следует поддерживать и использовать в системе занятий с фитболами.

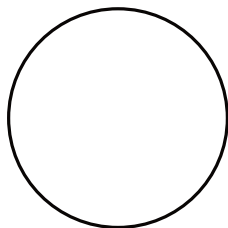
Таким образом, приведенная классификация средств фитбол-гимнастики и их характеристика позволит педагогам подобрать и составить определенные комплексы упражнений с мячами в зависимости от направления решаемых оздоровительных и образовательных задач: для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств и др.; для развития мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей и др.

В работе с детьми дошкольного возраста можно использовать следующие виды гимнастических мячей, различающиеся по форме, диаметру, упругости, цвету:

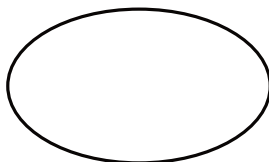
☞ фитболы с ручками (рожками) наиболее подходящие для занятий с детьми дошкольного возраста, так как они позволяют выполнять все виды гимнастических упражнений и подвижных игр с мячами;



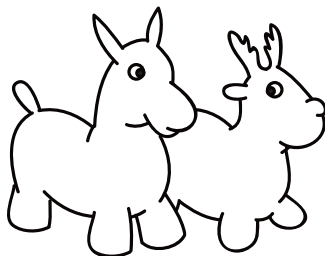
☞ круглый гладкий мяч предназначен для обучения разнообразным гимнастическим упражнениям и подвижным играм, за исключением прыжковых движений;



☞ овальный фитбол характеризуют те же функциональные свойства, что и круглый, но он является более устойчивым за счет увеличенной площади поверхности касания с полом. Такие мячи подойдут для детей с недостаточным уровнем развития координации и функции равновесия;



☞ фитболы в форме животных (лошадок, дельфинов, оленей и др.) отличаются повышенной устойчивостью и безопасностью даже при выполнении прыжковых движений, рекомендуются детям раннего возраста;



**ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ
С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

2.1. Этапы обучения детей упражнениям с фитболами

Последовательное решение конкретных задач обучения упражнениям с фитболами представляет собой определенную систему взаимодействия педагога и ребенка, в которой автором условно выделены три этапа: *элементарный*, *базовый* и *творческий*. Цель, задачи и средства обучения детей упражнениям с фитболами, характерные для каждого из этапов обучения, приведены в таблице.

*Цель, задачи и средства обучения дошкольников
упражнениям с фитболами*

Цель этапа	Средства фитбол-гимнастики
1-й этап — элементарный	
Цель этапа: освоение простейших элементов фитбол-гимнастики	Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные) прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и др.; ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений; динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мяче, прыжки на мяче; сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений и др.
Задачи 1-го этапа	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление о форме и физических свойствах фитбола, сформировать «чувство мяча». 2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче. 3. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 4. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. 5. Обучать прыжкам сидя на фитболе 	

ГЛАВА 3. ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ

3.1. Планы-конспекты физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики для детей 3—4 лет

План-конспект № 1 «Космонавты»


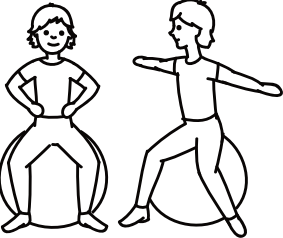
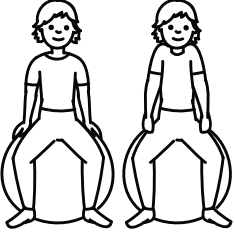
Задачи:

1. Повышать функциональную активность сенсорных систем.
2. Закреплять динамические упражнения с фитболами и прыжки из обруча в обруч; тренировать функцию равновесия.
3. Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами.

Оборудование: фитболы, обручи среднего диаметра, массажные мячи по количеству детей, мостик-бум (высота 3—4 м).

Содержание	Организационно-методические указания / Дозировка
<i>Вводная часть (4 мин)</i>	
Паровозик едет на космодром 1. Подвижная игра с фитболами «Паровозик» (см. приложение 3) с разновидностями ходьбы и передвижений с фитболами: «Через ручейки»: широким шагом с мячом в руках; «Собачки»: в упоре на коленях, прокатывая мяч вперед головой; «Цапли и кочка»: с высоким подниманием коленей вокруг мяча	Мяч обхватить руками на уровне груди. В разных направлениях. Руки за головой / 2 мин
Летим в космос 2. Подвижная игра с фитболами «Космические корабли»: игроки-«космонавты» сидят на «космодромах»-фитболах, расположенных в свободном порядке на площадке.	Не наталкиваться друг на друга, приземляться только на свой «космодром» / 3 раза

Содержание	Организационно-методические указания / Дозировка
<p>По команде «Заводим моторы!» дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят «р-р-р». По команде «Полетели!» игроки разводят руки в стороны и разбегаются в рассыпную. По команде «На посадку!» «космонавты приземляются на свои космодромы»</p>	
<p>Заправляем космические корабли</p> <p>3. Динамические дыхательные упражнения — «насос»: И. п. — сед на фитболе в наклоне: 1—2 — выпрямляясь согнуть руки к груди, вдох носом; 3—4 — шипящий выдох ртом, и. п.</p>	<p>Постепенно увеличивать выдох. На вдохе поднимать плечи, на выдохе опускать / 3—4 раза</p>
<p><i>Основная часть (14 мин)</i></p>	
<p>Прилетели на Луну</p> <p>1. Комплекс ОРУ с фитболом (см. приложение 1)</p>	<p>Свободное размещение по залу / 4 мин</p>
<p>Лунные камни</p> <p>2. Динамические упражнения с фитболами: «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница» (см. приложение 2, упр. № 7, 8, 9, 11)</p>	<p>Соблюдать безопасное расстояние / 5 мин</p>
<p>Лунные кочки</p> <p>3. Игровое упражнение «Прыжки с кочки на кочку»: ► прыжки из обруча в обруч, отталкиваясь двумя ногами (из одного конца зала в другой); ► ходьба по мостику-буму, руки в стороны (обратно)</p>	<p>Выполнять задание поточно. Обручи расположены в произвольном порядке, расстояние между обручами 20—30 см. Прыгать в одном направлении вперед и в сторону, отталкиваться обеими ногами / 3 мин</p>
<p>Дорога домой с «волшебными» обручами</p> <p>4. Самостоятельные игры с обручем</p>	<p>Дети прокатывают, вращают обруч, пролезают в него и др. / 1 мин</p>

№ п/п	Содержание / Организационно-методические указания / Дозировка	Рисунок
4	<p>Содержание: ходьба вокруг мяча с хлопками</p> <p>Дозировка: 1 круг</p>	
5	<p>Содержание: и. п. — сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1 — повернуть туловище направо, руки в стороны;</p> <p>2 — и. п.;</p> <p>3—4 — то же в другую сторону</p> <p>ОМУ: пружинить мяч туловищем.</p> <p>Дозировка: 5—6 раз</p>	
6	<p>Содержание: и. п. — сед на мяче, согнув ноги.</p> <p>1 — плечи вверх;</p> <p>2 — и. п.</p> <p>ОМУ: кисть сжата в кулак.</p> <p>Дозировка: 6—8 раз</p>	
7	<p>Содержание: и. п. то же.</p> <p>1 — наклониться вперед, обхватить колени руками;</p> <p>2 — и. п.</p> <p>ОМУ: опустить голову.</p> <p>Дозировка: 5—6 раз</p>	