

Фітбол-гімнастика

Фітбол (Fitbool) в перекладі з англійської мови означає м'яч для опори, який служить в оздоровчих цілях.



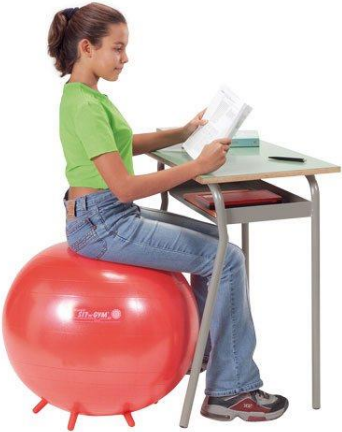





У культурі будь-якого народу м'яч використовувався з найдавніших часів в якості розваг. М'яч за популярністю займає перше місце в царстві дитячої гри. Він притягує до себе, стимулює фантазію і рухову творчість. М'яч розвиває руки дитини, а розвиток руки прямо пов'язаний з розвитком інтелекту. Безліч ігор різних народів подібні між собою, але з повною упевненістю можна сказати, що особливо це стосується ігор з м'ячем.

Фітбол є не тільки унікальним оздоровчим «тренажером», але може використовуватися як звичайний м'яч в іграх та естафетах.

Фітболи - м'ячі великого діаметра з'явилися порівняно недавно. Для лікувальних цілей вони почали використовуватися з середини 1950-х років; так, наприклад, в 1955 році лікар-фізіотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах в Базелі (Швейцарія) застосувала бол на заняттях з хворими на дитячий церебральний параліч. У 1980-х роках американський лікар Джоан Познер-Майер використовувала м'яч для відновлення хворих після травм опорно-рухового апарату.

На даний час фітболи використовуються в педагогіці, медицині і спорті.

Великі гімнастичні м'ячі виготовляються зі спеціального високоміцного матеріалу - ледрапластика. Цей матеріал застосовується з 1963 року. Аквеліно Косанов, власник невеликого сімейного підприємства на півночі Італії з виробництва іграшок з гуми, впровадив у виробництво нову технологію виготовлення особливо міцних м'ячів великого діаметру. Протягом наступних 30 років продукція фірми «Ledraplastic» поповнилася такими виробами як фізіоролли (два з'єднаних між собою м'яча, що утворюють стійкий овальний рол), м'ячі - стільці (м'ячі з чотирма невеликими ніжками), м'ячі з ручками для стрибків - хопи), прозорі м'ячі з дзвінками дзвониками усередині, великі масажні м'ячі та ін.

	<p>Фізіоролли два з'єднаних між собою м'яча, що утворюють стійкий овальний рол</p>	
	<p>М'ячі - стільці м'ячі з чотирма невеликими ніжками</p>	
	<p>Хопи м'ячі з ручками для стрибків</p>	
	<p>Великі масажні м'ячі</p>	

В технології виготовлення всіх м'ячів враховані такі особливості, як оптимальна пружність, еластичність матеріалу, дезодоруючий аромат, що входить до складу полівінілхлориду - матеріалу, з якого виготовляється м'яч, антистатичні властивості. Навіть в разі механічного пошкодження фітболу м'яч буде повільно здуватися, що виключає його травмоопасність. Витримує фітбол вагу понад 300 кг, дозволяючи займатися людям будь-якого віку і комплекції.

Потреба в рухах становить одну з фізіологічних особливостей організму, його нормальне формування і розвиток.

Рухи в будь-якій формі, адекватні функціональним можливостям дитини, завжди виступають в якості оздоровчого фактору.

Новою нестандартною формою занять фізичними вправи є фітбол-гімнастика.

Фітбол-гімнастика проводиться на великих пружних різнокольорових м'ячах. При цьому м'яч може використовуватися як тренажер, як предмет і як обтяжувач, маючи вагу близько 1 кг.

Фітболи можуть бути різного розміру, в залежності від віку осіб що займаються; так для дітей 3-5 років діаметр м'яча дорівнює 45 см, від 6 до 10 років - 55 см, для дітей, що мають зріст від 150 до 165 см, діаметр м'яча повинен бути 65 см, для дітей і дорослих, що мають зріст від 170 до 190 см, - 75 см.

М'яч підібраний правильно, якщо при посадці на ньому кут між стегном і гомілкою дорівнює або трохи більше 90 °. Гострий кут в колінних суглобах неприпустимий, оскільки створює додаткове навантаження на зв'язки, при виконанні вправ, сидячи на м'ячі.

М'яч може бути накачаний до максимально пружного стану, і тоді він використовується в спортивних тренуваннях при заняттях фітбол-аеробікою. З профілактичною і лікувальною метою, а також для занять з дітьми дошкільного віку та людьми похилого віку м'яч повинен бути менш жорстким і пружним.

Для накачування м'яча можна користуватися велосипедним або автомобільним насосом.

Фітбол має певні властивості, які комплексно впливають на організм людини, - це і форма, і колір, і запах, і розмір, і його особлива пружність.

Фітбол має форму кулі. Ніяке тіло іншої форми не має більшої поверхні зіткнення з долонею. Це зіткнення дає повноту відчуття форми. Куля посиляє оптимальну інформацію всім аналізаторам.

Фітболи можуть бути не тільки різного розміру, але і різного кольору, впливаючи на психічний стан і фізіологічні функції людини.

Теплі кольори (червоний, оранжевий) надають ерготропний вплив, підвищують активність симпатичного відділу вегетативної нервової системи, підсилюють збудження центральної нервової системи, що, в свою чергу, призводить до збільшення частоти серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску, прискорення дихання.

Холодні кольори (синій, фіолетовий) надають трофотропний ефект, тобто заспокоюють, підвищують активність парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, в зв'язку з чим знижується артеріальний тиск, частота серцебиття і дихання.

Крім колірного впливу на організм, фітболи володіють ще вібраційним впливом. Безперервна вібрація діє на нервову систему заспокійливо, а інтенсивна переривчаста вібрація збудливо. В лікувально-оздоровчих заняттях на м'ячах використовується переважно легка вібрація в спокійному темпі (так, наприклад, сидячи, не відриваючи сідниць від м'яча), в той час як в фітбол-аеробіці використовується ударна вібрація в швидкому темпі.

Вібрація має знеболюючу дію, активізує регенеративні процеси, сприяє кращому відтоку лімфи і венозної крові, збільшує скоротливу здатність м'язів. Поліпшується функція серцево-судинної системи, зовнішнього дихання, підвищується обмін речовин, інтенсивність процесів травлення, підвищуються захисні властивості й опірність організму в цілому.

Під впливом вправ формуються компенсації, прискорюються процеси регенерації в тканинах, поліпшується скоротливість м'язових волокон і еластичність м'язів і зв'язок.

Вібрація, сидячи на м'ячі, по своїй фізіологічній дії схожа з іпотерапією (верховою їздою). Про позитивний вплив на здоров'я верхової їзди писав ще Гіппократ. Іпотерапія широко застосовується в Англії, Німеччині, Австрії, Швейцарії, Франції, Польщі, Грузії та ін. Верховою їздою використовується як один з методів лікування таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз I ступеня, захворювання шлунково-кишкового тракту, наслідки дитячого церебрального паралічу, ішемічна хвороба серця, ожиріння, простатит, неврастенія, астено-невротичний синдром та ін. Верховою їздою - складно-координаційний рух, особливістю якого є те, що м'язова діяльність відбувається в умовах рухливої опори і для збереження рівноваги необхідно суміщення центрів тяжіння вершника і коня. Те ж відбувається при виконанні вправ на фітболі - щоб зберегти стійке положення, центр ваги людини повинен збігатися з центром м'яча. Ось чому заняття на м'ячі чудово розвивають координацію рухів, рівновагу, стійкість, вестибулярний апарат.

Лікувальний ефект фітболу обумовлений також біомеханічними факторами, тобто впливом коливань м'яча на хребет, міжхребцеві диски, суглоби і навколишні тканини.

При оптимальному і систематичному навантаженні створюється сильний м'язовий корсет навколо хребта, поліпшується крово-і лімфообіг, обмін речовин у міжхребцевих дисках. Нормалізація стану хребта, в свою чергу, призводить до поліпшення функції внутрішніх органів, оскільки кожен хребець пов'язаний з певним органом.

Благотворно впливає на настрій дітей саме використання фітболу, особливо якщо заняття проводиться під музику.

Крім того, «криво» сидіти на м'ячі неможливо, так як втрачаються рівновага і баланс, що неминуче призведе до падіння.

Тому одна лише правильна посадка на фітболі сприяє формуванню навички правильної постави, яка складно і довго виробляється в звичайних умовах. Недарма в Скандинавії, яка відома своєю винахідливістю в меблевому дизайні, ділові установи і школи обладнані фітболами замість стільців.

Правильна посадка на м'ячі вирівнює неправильне положення таза, що є вкрай важливим для корекції сколіотичних деформацій в поперековому відділі хребта.

Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового і тактильного аналізаторів, які включаються в роботу при виконанні вправ на м'ячі, підсилює ефект від занять. Крім перерахованого, постійно працює і нюх, оскільки фітболи мають ванільно-цукерковий запах, який не викликає алергічних реакцій, тому займатися з таким м'ячем - одне задоволення.

Вправи на фітболі можуть виконуватися в різних вихідних положеннях. Вправи у вихідному положенні лежачи і сидячи на м'ячі тренують м'язи тазового дна, робота яких важлива при патології сечостатевої системи (особливо це стосується енурез, опущення нирок, матки, гемороїв, простатиту та ін.).

Умови виконання вправ лежачи на м'ячі набагато важче, ніж на жорсткій стійкій опорі (на підлозі), тому що вправи виконуються за умов постійного балансування і при цьому працюють найдрібніші і глибокі м'язи, необхідні для утримання тулуба в правильному положенні.

Таким чином, ускладнені умови роботи дозволяють за короткий час отримати великі результати, чудово зміцнити м'язовий корсет і створити навичку правильної постави.

При порушеннях постави змінюється послідовність включення в роботу м'язів, що призводить в свою чергу до неоптимального рухового стереотипу. Грамотно підібрані вправи на фітболі, що дозволяють ослаблені м'язи зміцнити, а спазмовані розслабити, допоможуть прибрати м'язовий дисбаланс.

Природна опуклість м'яча може застосовуватися для корекції різних видів порушень постави; так, наприклад, при сутулій спині виконуються вправи у вихідному положенні лежачи на спині на м'ячі, при збільшеною погнутості в попереку (надмірному поперековому лордозі) вправи виконуються в положенні лежачи на м'ячі на животі.

Фітболи важать близько кілограма, в зв'язку з чим їх можна використовувати в якості обтяжень в тренуючому режимі занять.

Сфера застосування фітболів безмежна, його можна використовувати в будь-якому віці і на будь-які групи м'язів, для лікування і для профілактики, для відпочинку і для розваги.

Основні правила фітбол-гімнастики:

1. Правильна посадка на фітболі передбачає оптимальне взаєморозташування всіх ланок тіла. Посадка на м'ячі вважається правильною, якщо кут між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою дорівнює 90° , голова піднята, спина випрямлена, руки фіксують м'яч долонями ззаду, ноги на ширині плечей, стопи паралельні один одному. Такий положення на м'ячі сприяє стійкості і симетричності - головними умовами збереження правильної постави.

2. Раціонально регулювати навантаження на занятті в залежності від віку.

Дозування, обсяг і інтенсивність вправ досягаються певним числом повторень, темпом виконання, зміною площі опори, часу навантаження і відпочинку, використанням різних предметів, музики тощо.

3. Правильно і своєчасно застосовувати страховку, самострахування і допомогу для профілактики травматизму. Необхідне безпечне розміщення на м'ячі, далеко від меблів або інших предметів. Крім того, на підлозі і одязі дітей не повинно бути ніяких гострих предметів, щоб не пошкодити м'яч. Для занять потрібний зручний одяг, що не заважає рухам і неслизьке взуття.

4. Починати з простих вправ і полегшених вихідних положень, поступово переходячи до більш складних.

5. Жодна вправа не повинна завдавати болю або доставляти дискомфорт.

6. Уникати швидких і різких рухів, скручування в шийному і поперековому відділах хребта, інтенсивної напруги м'язів шиї і спини. Різкі повороти, скручування, навантаження по осі ушкоджують міжхребцеві диски, збільшують нестабільність позвоночно-рухових сегментів, порушують вертебро-базиллярний (мозковий) кровообіг.

7. Під час виконання вправ лежачи на м'ячі не затримувати дихання, особливо це стосується вихідного положення лежачи на м'ячі на животі, адже тривале здавлювання діафрагми і живота заважає нормальному диханню.

8. Під час виконання вправ лежачи на м'ячі на спині і на животі голова і хребет мають становити одну пряму лінію.

9. Під час виконання вправ м'яч не повинен рухатися.

10. Під час вправ лежачи на животі на м'ячі з упором руками на підлозі долоні повинні бути паралельні одна одній і розташовуватися на рівні плечових суглобів.

11. Вправи на силу повинні чергуватися з вправами на розтягування і розслаблення.

12. На кожному занятті прагнути до створення позитивного емоційного фону, бадьорого, радісного настрою, важлива естетика виконання вправ.

13. Заняття на фітболі можуть проводитися щодня або через день. Мінімально - два рази на тиждень. Тривалість занять для дітей від 4-5 років - 15-20 хв, для дітей 6-7 років - 25-30 хв.

14. Кожну вправу повторювати, починаючи з 3-4 разів, поступово збільшуючи до 6-8 разів і 6-8 повторень. Вправи виконувати послідовно, з чергуванням навантажень на різні групи м'язів в різних вихідних положеннях. В кінці заняття використовуються вправи для відновлення дихання і розслаблення м'язів.

Методика проведення фізкультурних занять з фітбол-м'ячами

Підготовчий етап. Мета: дати дітям уявлення про форму і фізичні властивості м'яча за допомогою таких ігрових вправ, як:

- прокочування м'яча по підлозі, по лаві, між опорами «змійкою», навколо різних орієнтирів;
- погладжування, поплескування, відбиття м'яча двома руками на місці в поєднанні з різними видами ходьби;
- передача м'яча один одному, кидки м'яча;
- ігри з м'ячем типу «Дожени м'яч», «Влуч у ціль», «Докоти м'яч». Варіанти: штовхаючи долонями, штовхаючи розгорнутою ступнею.

Ці вправи можна використовувати на фізкультурних заняттях з усіма дітьми, як індивідуальну роботу, в спортивних розвагах, самостійній руховій діяльності дітей.

Перший етап. Мета: навчити правильній посадці на м'ячі. При посадці на м'яч між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою повинен бути прямий кут. Правильна посадка передбачає також підняту голову, опущені і розведені плечі, рівне положення хребта, підтягнутий живіт. Для більшої стійкості ноги в опорі на підлозі розташовані на ширині плечей, паралельно одна одній. Для навчання дітей правильній посадці на м'ячі слід використовувати наочні методи, прийом пояснення і показу, словесні інструкції, здійснювати допомогу і страховку.

Другий етап. Мета: навчити дітей основним вихідним положенням фітбол - гімнастики і дихальної гімнастики.

Положення стоячи з м'ячем:

- м'яч в опущених руках;
- м'яч перед грудьми в зігнутих руках;
- м'яч перед грудьми у витягнутих руках;
- м'яч над головою у витягнутих руках;
- м'яч за головою;
- м'яч за головою в зігнутих руках.

Положення присідаючи з м'ячем:

- присед з опорою руками на м'яч, коліна в сторони;
- присед з опорою руками на м'яч, коліна разом;

Положення сидячи на м'ячі:

- сидячи на м'ячі, ноги разом, з різними вихідними положеннями рук;
- ноги на ширині плечей, з різними положеннями рук.

Положення сидячи на підлозі:

- руки в упорі ззаду, м'яч між ніг;
- руки в упорі ззаду, витягнуті ноги на м'ячі;
- сидячи на підлозі, м'яч перед собою на колінах;
- сидячи на підлозі, м'яч за спиною;
- сидячи на підлозі, м'яч піднято над головою;
- сидячи на підлозі, руки і ноги міцно охоплюють м'яч, голова притиснута до м'яча.

Положення стоячи на колінах:

- з опорою руками на м'яч;
- з упором руками на м'яч;
- положення сидячи на п'ятах, руки в опорі на м'яч;
- положення сидячи на п'ятах, м'яч збоку.

Лежачи на підлозі:

- лежачи на підлозі, витягнуті ноги на м'ячі, таз опущений;
- лежачи на спині, м'яч утримується стопами або колінами;
- лежачи на спині, м'яч утримується руками на грудях або на животі;
- лежачи на спині, м'яч на витягнутих руках за головою або перед собою;
- лежачи на животі, м'яч утримується стопами;
- лежачи на животі, м'яч на спині притискається до сидниць стопами;
- лежачи на животі, м'яч у витягнутих руках;
- лежачи на боці, ноги на м'ячі;
- лежачи на боці, м'яч у витягнутих руках;
- лежачи на боці, м'яч утримується стопами.

Лежачи на м'ячі:

- на животі в упорі ногами у підлогу, руки вільні;
- на передній поверхні стегон в упорі руками у підлогу, ноги вільні;
- на грудях з упором долонями і стопами у підлогу;
- на спині в упорі на стопах, руки за головою;
- на боці в упорі на стопах, руки на м'ячі.

Дихальні вправи на даному етапі спрямовані на координацію ротового і носового дихання, на вироблення грудного типу дихання при активній участі діафрагми. Діти освоюють статичні вправи з фітболами. Для цього використовуються ігри типу «Хто довше простоїть?», «Хто самий витривалий?», «Найсильніша», «Замри», наочні і словесні методи (зразок, пояснення, показ).

Третій етап. Мета: навчити основним динамічним рухам з м'ячем, які відповідають можливостям дітей:

- ходьба з м'ячем у руках;
- біг з м'ячем у руках;
- стрибки на місці з м'ячем у руках на одній, двох ногах;
- стрибки на місці з м'ячем між ніг з різними рухами рук;
- стрибки з просуванням вперед, м'яч в руках.

Четвертий етап. Мета: навчити дітей образним рухам з фітболами, виконувати ці рухи в комплексі.

З дітьми виконувалися різні образні, імітаційні рухи на м'ячі. Для цього дітям пропонується картинка (наприклад, метелик, гойдалки, кільце та ін.) І словесна інструкція, опис цієї вправи. Імітації розучувались на музичних заняттях, на заняттях з образотворчої діяльності, закріплювались в іграх дітей, прогулянці. По мірі розучування дітям пропонується серія картин - діти виконували комплекс подібних вправ з м'ячами під музику або без супроводу.

П'ятий етап. Мета: навчити дітей виразно, пластично передавати сюжет казки через образні рухи з фітболами.

На даному етапі, вивчені раніше образні, імітаційні вправи об'єднуються в єдиний казковий сюжет, який діти повинні передати з м'ячами. Спочатку вони виконують з опорою на показ вихователя, а потім і самостійно. (Додаток)

Шостий етап. Самостійна діяльність дітей з твору і драматизації власних казок.

Неоціненний внесок і казкотерапевтичного фітбол-тренінгу на розвиток, виховання і перевиховання особистості дитини. Заняття в поєднанні з рухами, казкою і музикою розвиває творчі здібності, розкриває природний потенціал дітей, формує позитивні емоційно-вольові якості: саморегуляція, наполегливість, впевненість, оптимізм, сміливість, витримку і справедливість. Хлопці отримують приємні емоції від спілкування з фітболами, перемоги над своїм невмінням, розуміння того, що вони роблять щось дуже важливе для свого здоров'я.

Комплекс вправ з фітболом

Програма включає в себе вправи із застосуванням м'ячів, що виконуються з вихідних положень (в.п.), запропонованих раніше. Вправи слід спочатку розучити з дітьми і тільки після того, як вони будуть вільно слідувати вашим вказівкам, переходити до виконання програми «потокком».

Впр. 1

В.П. - о.с., м'яч на підлозі перед дитиною;

1-4 - присісти, взяти м'яч руками і, обертаючи його пальцями від себе, підняти над головою - потягнутися вгору;

5-8 - обертаючи м'яч і присідаючи, опустити його на підлогу.

Дозування: 2 рази.

Методичні рекомендації. Приймаючи в.п., щільно притиснути стопи до підлоги, спираючись на їх зовнішні краї. Потягнутися вгору, починаючи із зведення стопи (як можна більше вигнути її). Напружити м'язи передньої поверхні стегна, підтягуючи вгору колінні чашечки. Напружити, щільно

стиснувши, великі сідничні м'язи. Піднімаючи м'яч вгору, потягнутися за ним, відчути, як розтягується хребет. Опускаючи м'яч на підлогу, спину тримати прямо. Присідаючи, не відводити таз назад.

Впр. 2

В.П., - стоячи упор зігнувшись, долоні на м'ячі, руки прямі;

1-8- пружні поштовхи руками в м'яч, злегка пружинячи спиною.

Методичні рекомендації. Після виконання вправи №1 опустити м'яч на підлогу і покласти його перед собою. Опускаючи м'яч, руки в ліктях не згинати, ноги прямі живіт підтягнутий, спина рівна дивитися вперед. Перехід з одного в.п. в інше повинен відбуватися плавно, як би «перетікаючи» з положення «стоячи» в «нахил».

Впр. 3

В.п., - стоячи нахил уперед, торкаючись м'яча долонями;

1-2 - прокатати м'яч вперед, не згинаючи рук в ліктях, коліна прямі, потягнутися (з місця не сходити);

3-4- прокатати м'яч у в.п.

Дозування: 4 рази.

Методичні рекомендації. Під час виконання поштовхів особливу увагу звернути на поперековий відділ - не прогинатися. Працюють м'язи спини, рук. Розтягуються м'язи поперекового відділу і задньої поверхні ніг.

Прокочуючи м'яч вперед, потягнутися за ним, опускаючи голову між руками. Спина повинна залишатися рівною, живіт підтягнутий.

Впр. 4

В.П. - як у впр. 3;

1-2 - прокатати м'яч вправо двома руками;

3-4 - В.П.;

5-6 - прокатати м'яч вліво двома руками;

7-8 - В.П.;

Дозування: 2 рази в кожний бік.

Методичні рекомендації. Залишившись у тому ж в.п. (стоячи, руки на м'ячі), змінити напрямок руху м'яча. На 1-2 прокатати м'яч вправо, ліва бокова поверхня тіла натягнута. Перший попереково-клубовий м'яз в цей час расслаблений. Повертаючись у в.п., звернути увагу на пряму спину (голова опущена). Повторити цей рух в інший бік.

У момент прокатки м'яча вправо і вліво витягуються м'язи спини з протилежного боку руху і м'язи попереково-клубового зчленування.

Впр. 5

В.П. – як у попередній вправі;

1-4 - нахилитися тулубом по ходу руху м'яча, котити м'яч двома руками навколо себе;

5-8 - теж в інший бік.

Методичні рекомендації. Дуже важливо пальцями рук контролювати м'яч протягом усього руху. В цьому випадку послідовно розтягуються і вступають потім в роботу м'язи спини, які слугують для підтримки рівноваги, м'язи бічної поверхні тіла, черевного пресу. Прокочуючи м'яч за спиною, слід трохи присісти, залучаючи в роботу м'язи стегон, гомілки, стопи. Повторити коло двічі в одну сторону. Те ж саме виконати в протилежну сторону. В кінці другого кола залишити м'яч позаду себе і сісти на нього.

Впр. 6

В.П. - сидячи на м'ячі, ноги на підлозі разом, руками притримувати м'яч.

1-2 - легко підстрибуючи на м'ячі (не втрачаючи з ним контакту), підняти праву руку вгору через сторону;

3-4 - опускаючи праву, підняти вгору ліву.

Дозування: 4 рази.

Методичні рекомендації. Контакт сідниць з м'ячем не втрачати, ноги всією стопою стоять на підлозі, зберігаючи рівновагу. Стежити щоб таз був злегка нахилений вперед, живіт напружений. Працюють м'язи спини і поперекового відділу, ніг. Необхідно добиватися того, щоб піднімаючи вгору

руку, дитина не відхилявся тілом від вертикальної осі. Утримуючи вертикаль, ми витягуємо хребет і залучаємо всі м'язи спини в роботу з підтримки постави - укріплюємо весь м'язовий корсет і зв'язковий апарат хребта.

Впр. 7

В.П. – теж, що у впр. 6;

1-8 - підстрибуючи на м'ячі, хлопок руками над головою, потім руки через сторони вниз, хлопок долоньками по м'ячу.

Дозування: 2 рази.

Методичні рекомендації. Піднімати руки чітко через сторони, лікті прямі. Опускаючи руки, не упускати їх під дією тяжіння, а опускати, напружуючи м'язи. Сидіти на м'ячі, як в попередній вправі. Дивитися в перед, голову не опускати.

Впр. 8

В.П. - сидячи на м'ячі, ноги разом;

1-2 - переكات на м'ячі вліво, руки у правого стегна;

3-4 - теж в інший бік.

Методичні рекомендації. У момент прокатування м'яча вліво ноги і таз «йдуть» в одну сторону, а голова і шия, зберігають рівновагу тіла, - в протилежну. М'язи бічних поверхонь тіла по черзі розтягуються і працюють на утримання пози.

Впр. 9

В.П. - сидячи на м'ячі ноги нарізно, руки на колінах;

1-4 - пружинячи на м'ячі, нахил вправо, ліва рука через сторону вгору, потягнутися, права на коліні;

5-8 - в інший бік.

Дозування: 2 рази на кожную сторону.

Методичні рекомендації. В.П. сидячи на м'ячі (таз злегка нахилений в перед). Випрямити ліву ногу, підняти праву руку - нахил корпусу вправо.

Те ж в інший бік. Працюють м'язи бічної поверхні тіла. Зміцнюються м'язи ніг, стопи.

Впр. 10

В.П. - сидячи на м'ячі, руки в низу.

Переكات з положення, сидячи на м'ячі, в положення лежачи на спині. Переступаючи стопами вперед, поступово перекотитися на м'ячі з сідниць на поперек і опуститися до лопаток.

Дозування: 4 рази.

Методичні рекомендації. Крокувати напівзігнутими, але напруженими ногами, сідниці підтягнуті, м'язи спини напружені, голову назад не закидати. Під час виконання перекату з положення, сидячи в положення лежачи підборіддя притиснути до грудей і дивитися на живіт, руки ковзають по м'ячу, що б м'яч не покотився. По мірі освоєння вправи руки можна розвести в сторони або помістити за голову, що сприяє зняттю напруги з шийного відділу хребта. Зміцнюємо м'язи ніг спини, розтягуємо м'язи живота і грудні м'язи.

Впр. 11

В.П. - лежачи на спині, на м'ячі, м'яч під лопатками, руки в сторони, голову тримати прямо, ноги нарізно.

Пружинячи ногами:

- 1 - повернутися вправо;
- 2 - перекотитися на правий бік;
- 3 - правою рукою торкнутися підлоги, ліву вгору.
- 4 - В.П.
- 5-8 - те ж вліво.

Дозування: 2 рази на кожен сторону.

Методичні рекомендації. Згинаючи і випрямляючи ноги, повільно повернутися тулубом вправо, натиснути на м'яч лопатками. Під час виконання повороту зміцнюються м'язи спини і ніг, розтягуються м'язи бічної поверхні протилежного повороту боку, збільшується рухливість тазових кісток, створюються нормальні умови для формування вигинів хребта.

Впр. 12

В.П. - лежачи на м'ячі на боці, ноги разом, коліна зігнуті, руки на м'ячі.

М'яч праворуч, руки на м'ячі. Випрямляючи ноги, прокотитися по м'ячу боком - м'яч біля талії, правою рукою тягнутися до підлоги, ліву підняти в ліво - вгору і потягнутися за рукою. Пружинячи ногами, виконати перекати по м'ячу, повернутися у в.п.

Дозування: 2 рази на кожную сторону.

Методичні рекомендації. Стопи на підлозі, коліна випрямити, живіт підтягнути, сідниці напружені. Голову тримати прямо. М'язи напружені. Під час виконання вправи, лежачи на правому боці, розтягнути ліву бічну поверхню. Вправа зміцнює м'язи і зв'язки всього хребта, покращує його амортизаційну функцію.

Впр. 13

В.П. - лежачи на м'ячі, на животі.

Лежачи на м'ячі, обхопити м'яч руками, коліна на підлозі (охоплюють м'яч), носками впертися в підлогу. Голову опустити. Виконувати легкі похитування вперед-назад, руками тягнутися до підлоги, поступово випрямляючи ноги. Поставивши долоні на підлогу, виконати легкі перекати по м'ячу вперед-назад.

Дозування: 4 рази.

Методичні рекомендації. М'язи спини і живота розслаблені. Руки прямі, пальці рук розвести ширше, долоні поставити на підлогу. Відбувається масаж живота і грудей. Розтягуються м'язи задньої поверхні тіла.

Впр. 14

В.П. лежачи на м'ячі на животі, руки на м'яч, ноги на підлозі, коліна на підлозі;

1-2- випрямляючи руки і ноги, прогнутися;

3-4 - в.п.

Дозування: 3 рази.

Методичні рекомендації. Ноги нарізно, упертися носками, випрямити коліна напружити м'язи ніг і сідниці, руки випрямити, підняти спину, голову. Спина рівна, дивитися вперед-вгору.

Впр. 15

В.П. - лежачи на м'ячі на животі, руки на підлозі;

1-4 - крокувати руками вперед, перекочуючись по м'ячу з живота на ноги;

5-8 - в.п.

Дозування: 3 рази.

Методичні рекомендації. Руки прямі на підлозі, ноги прямі разом, спина округлена, носки, п'яти, сідниці напружити. «Крокувати» руками вперед, перекочуючись з живота на стегна.

Живіт і м'язи спини напружені, спина пряма.

Впр. 16

В.П. - руки в упорі на підлозі, гомілка на м'ячі згинаючи ноги в колінах, перекотити м'яч до рук. Руки прямі, згинаючи ноги в тазостегнових і колінних суглобах, підняти таз, перекочуючи м'яч до рук. Дивитися на руки.

Дозування: 3 рази.

Методичні рекомендації. З силою тиснемо ногами на м'яч і. напружуючи м'язи спини, піднімаємо таз вгору. Живіт підтягнути.

Впр. 17

В.П. - руки в упорі на підлозі, гомілки на м'ячі.

Переступаючи назад, перекочуючись по м'ячу з ніг на живіт, прийняти положення ноги на підлогу, руки на м'яч.

Взяти м'яч руками, встати, піднімаючи м'яч.

Дозування: 3 рази.

Методичні рекомендації. Руки прямі, ноги поступово прокочуються по м'ячу з гомілки до стегна, опустити носки на підлогу, встати на коліна.

М'яч на живіт. Перевести руки на м'яч взяти м'яч в руки і, випрямляючи ноги, встати, м'яч підняти прямими руками вгору. Потягнутися.

Ігри старших дошкільнят з фітболами

Гра займає найважливіше місце в житті дошкільника і тому розглядається як одне з головних засобів виховання. Серед безлічі дитячих ігор особлива увага приділяється рухливим іграм, які різноманітні за своїм змістом і організацією. Одні ігри мають сюжет, ролі, правила, тісно пов'язані з сюжетом; ігрові дії в них виробляються відповідно до вимог. В інших іграх сюжет і ролі відсутні, запропоновані тільки рухові завдання, регульовані правилами, які визначають послідовність, швидкість і спритність їх виконання. По-третє сюжет, дії гравців обумовлені текстом, визначаючим характер рухів та їх послідовність.

У процесі ігор створюються сприятливі умови для розвитку і вдосконалення моторики дітей, формування моральних якостей, а також звичок і навичок життя в колективі. Рухливі ігри в основному колективні, тому у дітей виробляються елементарні вміння узгоджувати свої дії з рухами інших граючих, орієнтуватися в просторі. Гра допомагає дитині подолати боязкість, сором'язливість. Підпорядкування правилам гри виховує у дітей організованість, увагу, вміння керувати своїми рухами, сприяє прояву вольових зусиль.

Всі ігри дошкільного віку можна розділити на дві великі групи: рухливі ігри з правилами (можуть бути сюжетні і безсюжетні) і спортивні ігри.

Сюжетні рухливі ігри завдяки різноманіттю змісту допомагають дітям закріплювати свої знання і уявлення про предмети і явища навколишнього світу. Використання фітбол (м'ячів) в цих іграх надає іграм більш творчий характер, підсилює терапевтичний ефект.

Діти старших груп охоче грають в різні безсюжетні гри зі змагальним елементом, естафети, ігри з різними предметами, і тільки до шести - семи

років діти готові до участі в спортивних іграх. Безсюжетні ігри дуже близькі до сюжетних - в них лише немає образів, яким вони наслідують. В основі таких ігор лежить виконання певних рухових завдань з найпростішими правилами. Основна мета безсюжетних ігор з фітболами - рухове коригування розвитку вихованців. Перед педагогом ставиться завдання навчити дітей діяти відповідно до інструкції, що привчає їх орієнтуватися в просторі, розвиває спритність, винахідливість, швидкість реакції.

У роботі з дітьми дошкільного віку використовуються також ігри - забави. Рухові завдання в цих іграх виконуються в незвичайних умовах і часто включають елемент змагання. Фітболи дозволяють урізноманітнити ці ігри, вони дарують дітям радість і здоров'я.

Ігри з фітболами можна використовувати не тільки на фізкультурних заняттях, але і повсякденній роботі (заняттях, прогулянці, самостійних іграх дітей, розвагах і в порядку індивідуальної роботи). Безліч таких ігор спрямовані на корекцію і розвиток всіх властивостей уваги: концентрацію, переключення, стійкість і розподіл.

Слід зазначити, що ефективність ігор обумовлюється не тільки змістом, а й в більшій мірі організацією і методикою їх проведення, в якій враховуються вікові особливості, зміна періодів рухової активності, інтервали для відпочинку і диференційованої оцінки діяльності дітей.

Вплив фітбол гімнастики на формування координації рухів у дітей старшого дошкільного віку.

Дошкільний вік характеризується активним, нерівномірним і рівномірним розвитком координаційних здібностей, що обумовлено природним зростанням дитини і відповідним розвитком систем і функцій його організму. Найбільш активно формуються рухові координаційні навички в віці 4-7 років. Тому, роботу з їх формування слід проводити саме в цей період. Як відомо, робота з формування координаційних рухів досить складна за своїм складом, як для дітей, так і для вихователя, тому що вимагає особливої зосередженості, сконцентрованості і пильності. І часто діти

виконують їх без особливого інтересу і бажання, тому що рухи тягнуть за собою велику витрату сил, праці і волі. Тому, на наш погляд, для того, щоб підвищити рівень координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку, слід цю роботу проводити в більш цікавій для малят формі, а саме розучувати руху на координацію, в комплексах фітбол гімнастики.

Вправи на координацію рухів діти вчать на фізкультурних заняттях, під час прогулянок, ранкової гімнастики, тому сенс і принцип виконання малюки засвоюють, а от якість виконання відпрацьовується під час занять фітбол гімнастикою. Сформовані вміння і навички зберігаються і використовуються дітьми в самостійної діяльності в повсякденному житті.

Навчання відбувається за принципом від простого до складного, тому виконання координаційних рухів дітьми перешкод не зустрічає. Вивчивши простий рух, додаються різні елементи з підключенням рук, плечей, голови. Саме це сприяє розвитку здатності контролювати руху свого тіла.

Висновки.

У роботі необхідно пам'ятати, що у нинішніх дітей має місце затримка розвитку рухових умінь і навичок, порушення процесів кісткоутворення, слабкість зв'язкового-м'язового апарату, недостатній розвиток м'язового корсету, загострення супутніх захворювань - все це знижує фізичний розвиток і соматичне здоров'я дитини. Фітболи мають яскраво виражений лікувальний ефект. Вправи на м'ячі зміцнюють всі основні групи м'язів, сприяють розвитку витривалості, сили, координації рухів, формують правильну поставу, заряджають енергією, створюють сильний м'язовий корсет навколо хребта, підсилюють кровообіг, обмін речовин. Фітбол-гімнастика застосовується також для лікування захворювань органів дихання. Виникаючі при коливаннях м'яча вібрації надають знеболюючу дію, благотворно впливають на роботу печінки і нирок, стимулюють функції головного мозку.

Вправи фітбол-гімнастики прості за структурою рухів. Під час виконання вправ діти привчаються регулювати свої рухи, спочатку за

вказівкою педагога, потім самостійно. Крім того, вони отримують уявлення про силу, швидкості, ритм і амплітуду руху .

На сьогоднішній день фітболи широко використовуються як за кордоном, так і у вітчизняній практиці дошкільних навчальних закладів.

Фітболи дозволяють урізноманітнити всю освітньо-виховну та корекційну роботу в дошкільному закладі.