

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Петрыкина Ольга Владимировна,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 188» г. о. Самара*

Современный этап развития физической культуры в России характеризуется поиском эффективных путей решения проблем укрепления и сохранения здоровья детского населения, что обусловлено его значительным снижением в последние годы. Гимнастика на фитболе – одно из самых эффективных средств, способное решить эти проблемы. Важность развития моторики у детей дошкольного возраста подчеркивает необходимость включения гимнастики на фитболе в программы дошкольного дополнительного образования:

1. Использование фитболов на занятиях с дошкольниками способствует развитию координации движений и улучшению равновесия.

2. Занятия с фитболами помогают детям развивать силу и выносливость за счет улучшения физической подготовки.

3. Игры с фитболами стимулируют развитие мелкой моторики и улучшают моторику рук.

4. Дети могут развивать социальные навыки, взаимодействуя с другими людьми на занятиях с фитболом, учась работать в команде и соблюдать правила игры.

5. Участие в активных занятиях с фитболами помогает детям овладеть навыками саморегуляции и контроля над своими эмоциями.

6. Игры с фитболами способствуют общему физическому развитию детей, повышению общей энергичности и активности.

7. Занятия с фитболами способствуют развитию воображения и творческого мышления, так как могут включать в себя различные игровые сюжеты и сценарии. Гимнастика на фитболе создает веселую атмосферу и делает занятия с детьми эмоционально яркими.

Мяч можно использовать в комплексах упражнений в качестве:

- препятствия,
- массажера;
- амортизатора;
- ориентира;
- опоры.

Для повышения творческой активности и развития двигательного воображения инструктор по физкультуре:

- дает детям возможность активно экспериментировать с фитболами;
- обогащает двигательный опыт детей новыми заданиями и упражнениями;
- создает эмоциональные образы по музыкальному произведению;
- создает условия эмоционального комфорта для каждого ребенка и поощряет нестандартные решения.

Базовые движения на фитболе: приземление, покачивание, подпрыгивание, прыжок вперед. Подбор мяча осуществляется по росту ребенка. После выбора музыкального произведения детям предлагается придумать или воссоздать образ. Так вместе с детьми создаются композиции, которые успешно используются в досуговой деятельности, развлечениях, праздниках, показательных выступлениях: «Атакующие звери», «Кавалеристы», «Лошади», «Клоуны», «Колобок».

Например, детям предлагается проявить творческий подход и вместе создать композицию «Колобок» для младшего дошкольного возраста.

Примерный сценарий занятия

Инструктор по физическому развитию: Сегодня наши «колобки» – это большие фитболы. Давайте внимательно послушаем веселую песенку и представим, как мы будем двигаться. Давайте придумаем движения на слова песни.

Упражнение – танец на фитболах (песня Т. Морозовой «Колобок») (см. табл. 1).

Таблица 1

1-й куплет	
По дорожке, по тропинке, Между сосен – прыг да скок	И. п. мяч на полу, руки на мяче. Катят мяч вперед
Очень весело, игриво Покатился колобок.	Катят мяч назад
Он от бабушки ушел И от дедушки ушел Покатился, заблудился Непослушный колобок!	Придерживая мяч, грозят пальчиком правой руки, затем левой. То же. То же
Припев: Прыг-скок, колобок! Вкусненький, румяненький:	Сидя на мяче, руки полочкой. Подпрыгивают на месте на мяче.
Он похож на пирожок С изюминкою маленькой.	Имитируют лепку пирожка
2-й куплет	
Повстречался он с медведем На тропинке на лесной:	Встают, мяч в руках перед собой, ноги врозь, переступают с ноги на ногу
Мишка очень рассердился, Топнул лапою большой!	Топают правой ногой 2 раза. Топают левой ногой 2 раза
Ты от бабушки ушел И от дедушки ушел: Покатился, заблудился Непослушный колобок!	Придерживая мяч, грозят пальчиком правой руки, затем левой. То же. То же
Припев	Повторяют движения припева
Проигрыш	Прыгают на мяче враспынную. Затем выставляют правую ногу вперед на пятку, руки в стороны, то же с левой и под- нимают руки вверх

Инструктор по физическому развитию: Выполняем полученную композицию под музыку.
Игра-эстафета «Колобок».

Задачи:

- развивать ловкость и координацию движений;
- развивать внимание, память, воображение;
- воспитывать командный дух;
- повышать эмоциональный тонус.

Играющие делятся на две команды и строятся в две колонны перед линией старта. У капитанов в руках фитболы-«колобки». Хором дети проговаривают:

*Наш веселый колобок
Покатился на лужок.
Кто быстрее его вернет,
Приз команде принесет.*

Дети по очереди прокатывают «колобок» до ориентира и обратно. Когда все дети выполнили первую часть с катанием, первый начинает передавать мяч над головой, прогибаясь назад.

Последний игрок, получивший мяч, бежит вперед и встает впереди колонны. Игра продолжается до тех пор, пока капитаны не окажутся вновь впереди.

Совместное творчество доставляет детям огромное удовольствие, повышает интерес к занятиям, побуждает к творческой активности. На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движений, творческий подход в использовании футбола.

Литература

1. Овчинникова Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук. – СПб.: Речь, 2009. – 179 с.
2. Сайкина Е. Г. Футбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – СПб.: Детство-Пресс, 2016. – 160 с.
3. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5–7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.