

Полезьа фитбол-гимнастики в детском саду.

Современные дети, в том числе и дошкольного возраста, с ранних лет попадают в некоторую зависимость от телевизора, компьютерных и мобильных игр, а также интернета и общения в сети. В целом, данная тенденция не несет ничего плохого, за исключением одного, она снижает детскую физическую активность, что впоследствии может привести к ожирению, излишней худобе и даже проблемам со здоровьем. Но как заставить ребенка заниматься спортом, или хотя бы вести более активный образ жизни, когда игры и мультики интересуют его намного больше, нежели спортивные мероприятия? Ответ прост, превратить спорт в развлечение, и лучше всего этому поспособствуют занятия с ребенком на фитболе, о котором мы и поговорим.

Фитболы считаются нетрадиционным оборудованием в детском саду, но вместе с этим имеют хороший лечебный эффект.

Фитболы укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, развивают координацию и чувство равновесия, но главное – формируют, сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях, навык правильной осанки. Кроме того, происходит тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной системы, развивается выносливость, повышается подвижность и гибкость позвоночника.

Механическая вибрация оказывает специфическое воздействие практически на все органы и системы человека. Непрерывная вибрация действует на ЦНС успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани. Головной мозг получает импульсы, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей, улучшается способность к самоконтролю и самоанализу.

Упражнения на мяче способствуют развитию силы, заряжают энергией, усиливают кровообращение и обмен веществ. Поэтому на кружковых занятиях было решено использовать фитбол – мячи.

В данный момент применение фитбол – мячей особенно актуально, потому что они имеют ряд преимуществ, среди другого инвентаря. Такие мячи, как средство оздоровительно-коррекционной работы, выбраны в связи с их специфическим воздействием на опорно-двигательный, связочно-мышечный аппарат. Упругая, неустойчивая среда необходима для формирования вестибулярного аппарата, развитие механизма равновесия и ритма движений.

Такие мячи значительно расширяют возможности физкультурно-оздоровительной работы, и способствует повышению эффективности психолого-педагогической, коррекционной и реабилитационной поддержки ребёнка.

Существуют множество разнообразных мячей: и с ручками, «рожками», и овальные, и с пупырышками. Они имеют не только различную форму и размер, но ещё и яркий цвет. Дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах.

Где же можно использовать фитбол мячи?

Используя фитбол мячи в занятиях сочетается работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, тем самым усиливается и эффект занятий.

Игры с фитболами можно использовать не только на физкультурных занятиях, но и повседневной работе воспитателя:

- на занятиях в качестве физкультминутки;
- на прогулке;
- в самостоятельных играх детей, эстафетах;
- в развлечениях, праздниках и досугах;
- в индивидуальной работе;
- с использованием дыхательных упражнений,
- ритм-блоков с музыкой;

Очень эффективно использование фитбол – мячей в совместной работе с родителями. Особенно хорошо нормализуются детско–родительские отношения. Дети ощущают радость от совместной двигательной деятельности, а так же поддержку родителя.

Фитбол – мячи вносят разнообразие в проведение досугов, праздников и развлечений. Приемы с использованием речевок, музыкального сопровождения, помогают координировать движения, дыхание и речь. Также можно сочетать дыхательную гимнастику с упражнениями на мячах, используя их вибрационные свойства.

Использование фитбол – мячей повышает эмоциональную включенность детей в занятие. Повышает эффективность оздоровительных задач и усвоение материала.

Также фитболы позволяют разнообразить подвижные и эстафетные игры, они дарят детям радость и здоровье.

Огромный плюс детского фитнеса в том, что он значительно менее травмоопасен, чем спорт, а так же ориентирован не на соревнование и покорение рекордов, а на сохранение здоровья и радостного отношения к жизни. Использование оздоровительной фитбол-гимнастики создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень навыков. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.