

Демонстрация опыта работы с видео показом упражнений
«Фитбол гимнастика на занятиях по физической культуре с детьми
ОВЗ»

Инструктор по физической культуре
Латфулина Л.Г.
МБДОУ «Детский сад №55
«Радость» города Лесосибирска»

Инструктор: Здравствуйте, уважаемые коллеги! Тема нашего мастер – класса «Фитбол как средство физического развития детей».

Фитбол – мяч здоровья – это уникальный многофункциональный тренажёр. Его название переводится как «мяч для оздоровления» или «мяч для опоры».

Фитбол – это больше, чем просто мяч! Изобретённый в 50-х годах прошлого столетия швейцарским врачом-физиотерапевтом для реабилитации больных с церебральным параличом и используемый в медицине для восстановления после травм позвоночника, этот чудо-мяч приобрёл особую популярность в наше время и верно служит и взрослым, и детям. Положительное воздействие фитбола на здоровье подтверждено многочисленными исследованиями, проведенными в США, Европе и России.

Что же хорошего в фитболе? Я бы сказала: фитбол – легко, весело, эффективно!

Чем жёстче мяч, тем тяжелее удерживать на нем равновесие. И, наоборот, при слишком мягком фитболе, дети получают минимальную нагрузку на мышцы. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

Посадка на мяч

Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был

прямой угол. Оптимальные размеры мяча: для детей 3-4 лет – 45см; для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.

1. «Проверим осанку»

И.П.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба,

2. «Птица»

И.П.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх – вниз, лёгкие прыжки на мяче.

Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки, развивает координационные способности.

3. «Крокодил»

И.П.: Лёжа на мяче, на животе; руки, ноги в упоре на полу

На 1-8 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче

На 1-8 – вернуться в И. П.

При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускаются наклон и запрокидывание головы вперед-назад, к появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей.

Упражнение тренирует разгибатели спины, мышцы рук, развивает координацию движений.

4. «Ящерица»

И.П.: Лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче.

На 1-2 – приподнять таз

На 3-4 – и.п.

Упражнение укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресс.

5. « Мостик»

И.П.: Сидя на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе.

на 1-4 – шаги вперёд лезь спиной на мяч, руки на поясе;

на 5-8 – вернуться в И.П.

Укрепление ягодичных мышц

Фитбол-гимнастика развивает двигательные качества, координацию движений детей, создает веселую атмосферу и делает занятия с детьми эмоциональными и яркими и в то же время обладает большим оздоровительным эффектом.

Фитбол-гимнастика оказывает оздоровительное воздействие на организм ребёнка. Происходит:

- совершенствование координации движений;
- профилактика мышечной недостаточности;
- профилактика плоскостопия;
- формирование осанки и т.д.
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- развитие функций равновесия и вестибулярного аппарата;
- увеличение гибкости и подвижности в суставах;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;