

ВВЕДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пахарева Е.И., инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад «Радужный»

п. Зональная Станция» Томского района

Здоровье детей- богатство нации, этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален – он самый главный.

Моя задача, как инструктора по физической культуре не просто сохранять здоровье, а увеличивать, прививать любовь к активности, всячески ее поощрять, добиваться высокой культуры движений – координации, силы, скорости, выносливости. Поэтому я выбрала такое направление работы. Как фитбол.

Фитбол - (в переводе с английского фит - опора, фитнес - оздоровление) мяч для опоры, служащий в оздоровительных целях. Существенным факторам действия фитбол – аэробики является повышение эмоционального фона. Во время занятий повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне ускоряется выработка новых условных рефлексов. Фитбол имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, образовательных и воспитательных целей. Это и форма, и цвет, и запах и его особая упругость. Фитбол имеет форму шара., а шар – совершенная фигура, соприкосновение с которой дает полноту ощущения формы. Шар наиболее гармонично распределяет информацию, поступающую по всем анализаторам. Вибрационное воздействие может дозироваться , его можно сравнивать с массажем, воздействуя на все органы и системы человека. При занятиях на фитболе с детьми дошкольного возраста используется более легкая вибрация в спокойном темпе.

Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию очень сходна с верховой ездой, о которой положительно отзывался еще Гиппократ. В специальной медицинской

литературе этот метод описывается, как как один из способов лечения остеохондроза, сколиоза, ишемической болезни сердца, неврастении и ожирения. Именно фитбол влияет на физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центров тяжести подвижной опоры с центром тяжести человека. Мягкая вибрационная волна проходит от крестца к позвоночнику в мозг, положительно воздействуя на межпозвоночные диски.

Как показывают результаты разных исследований, на сегодняшний день, каждый третий ребенок имеет неоднородность конечностей, поэтому важно укреплять мышцы тазового дна – на фитболе выравнивается таз, выравнивается позвоночник без всяких дополнительных приспособлений. Лежа на мяче – ребенок максимально расслаблен, этим снимается тонус мышц, наступает расслабление и успокоение организма. Сидеть на фитболе «криво» не возможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс. Лишь одно занятие на фитболе, уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

Сегодня много направлений, технологий, программ для инструкторов физического воспитания, но не все так эффективны, как занятия аэробикой и фитнесом. Оснащение фитбольных мячей для занятий в дошкольных учреждениях очень важное наполнение развивающей среды.

На четвертый год обучения дети выражают свой восторг ни чуть не меньше. Чем при знакомстве с этим предметом, который дарит не только положительные эмоции, но и ощутимый эффект оздоровления.

Кроме того фитбол очень многофункционален: он может служить опорой, предметом как утяжелитель. Его можно отбрасывать, подбрасывать, отбивать, отдыхать на нем, прокатывать, использовать как ориентир. Его часто можно использовать на совместных мероприятиях с родителями и сюжетно-ролевых играх. Например, у Незнайки он послужит воздушным шаром, у Бармалея - лошадью, у Пингвина – яйцом, а в сказках сыграет роль «Репки» и «Колобка».

Ребенок иногда воспринимает мяч, как любимого друга – обнимает, целует, не хочет расставаться и уходить, либо воспринимает его, как игрушку, которая ему очень дорога, с которой ему весело и интересно.

Таким образом, можно сделать вывод, что при использовании на занятиях фитбол работают все группы мышц, развиваются силовые способности, гибкость, координация движений, концентрация внимания, функция равновесия, развивается вестибулярный аппарат, артистичность, музыкальность. Фитбол дарит массу положительных эмоций не только детям, но и взрослым.

Литература:

1. Филиппова С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников / «Детство-Пресс»- Москва, 2008- 656 с.
2. Ольхова Е.В. Особенности воспитания гибкости у старших дошкольников / Инструктор по физической культуре. – 2009.- №2-с. 4-8.
3. Кузьменко М.В. Образно-игровая гимнастика на занятиях по физкультуре /Инструктор по физической культуре.-2009.-№2 –с.30-43.