Пєчка Л.Є., методист НМЦ здоров’я,

фізичної та естетичної культури

кафедри методики та психології

дошкільної і початкової освіти

КУ імені Бориса Грінченка

ФІТБОЛ – ДРуГ, ПАРТНЕР ТА ТРЕНАЖЕР

ЗДОРОВ’ЯФОРМУВАЛЬНА ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ

Дана стаття містить матеріал опрацьованої, адаптованої до умов сучасного дошкільного закладу здоров’яформуючої педагогічної технології: рекомендації та комплекс вправ з застосуванням м’яча, що сприяє формуванню оптимального рухового стереотипу у дітей дошкільного віку.

Стаття буде корисною для організаторів фізичного виховання, вихователів дошкільного закладу та студентів педагогічних закладів.

КЛЮЧОВІ СЛОВА.

* Здоров’яформуючий фізичний розвиток;
* Оптимальний руховий стереотип;
* Базові фактори розвитку;
* Кінетичний фактор;
* Оздоровчі технології;
* Фітбол.

АННОТАЦИЯ.

 Данная статья содержит материал апробированной, адаптированной к условиям современного дошкольного учреждения здоровьеформирующей педагогической технологии: рекомендации, комплекс упражнений с применением мяча, способствующий формированию оптимального двигательного стереотипа у детей дошкольного возраста.

Статья будет полезной для организаторов физического воспитания, воспитателей дошкольного учреждения и студентов педагогических учреждений.

ОПОРНЫЕ СЛОВА.

* Здоровьеформирующее физическое развитие;
* Оптимальное двигательное развитие;
* Базовые факторы развития;
* Кинетический фактор;
* Оздоровительные технологи;
* Фитбол.

ABSTRACT.

 This article includes the material studied and adapted according to the conditions of modern pre-school establishments in accordance with pedagogical technology that shapes children’s health, such as recommendations and complex using a ball. It promotes the development of optimal movement in children who are of pre-school age.

KEYWORDS.

* Health formed (Zdoroveformiruyuschee) physical development;
* Optimal motor development;
* Basic factors of development;
* Kinetic actor;
* Health technology;
* Fitball.

Зміцнення здоров'я дітей, повноцінний розвиток їхнього організму – важливий напрям у роботі дошкільних навчальних закладів. Нікого не треба переконувати, яку важливу роль у цьому процесі відіграє формування в дітей рухових умінь і навичок. Виконання ними різноманітних рухів сприяє не лише розвитку опорно-рухового апарату, м'язів тіла, а й активізації діяльності кори головного мозку, легенів, серцево-судинної та дихальної систем, зорових нервів.

Повноцінний фізичний розвиток, формування правильної постави, рухових якостей, оптимального рухового стереотипу через розвивальні рухи нерозривно пов'язані з гармонійною організацією нервової системи, її чуттєвих та рухових центрів, аналізаторів. Через оптимальне формування центрів регуляції дихання, кровообігу, обміну речовин, координації рухів розвиток нервової системи впливає на розвиток усього організму, в тому числі й опорно-рухового апарату.

Взаємозв'язок фізичного та нервово-психічного розвитку дітей стає основою для створення рухових програм розвитку дитини. Такі програми мають на меті нормалізувати м'язовий тонус, активізувати діяльність нервової системи, а крім того, передбачають моторну оптимізацію, вирівнювання спільних для сучасних дітей початкових недорозвинень опорно-рухового апарату.

У більшості сучасних дошкільнят спостерігаємо несформованість склепіння стопи, слабкість м'язів спини на тлі спазмованих м'язів-згиначів тіла. Зовні це виражається в опущених плечах, випнутому животі, округленій спині. Дитина часто нахиляє голову вперед або постійно схиляє її то до одного, то до другого плеча, оскільки від перевантаження м'язів-розгиначів шия швидко втомлюється; хода переважно з човганням, коліна напівзігнуті. Звісно, тут потрібні заняття спеціальною гімнастикою. Зважаючи на вік вихованців, педагоги мають застосовувати методики, які передбачають розвивальні фізичні навантаження, сприяючи при цьому позитивному емоційному настрою.

У період формування постави в більшості п'яти-семирічних дітей слабкий м'язовий корсет. Цей стан дитини, коли в неї ще нерозвинені м'язи живота, слабкі м'язи спини, ніг, несформовані склепіння стопи й вигини хребта, може негативно позначитися на подальшому розвитку малюка, його загальному фізичному здоров'ї, внутрішньому психічному стані та навіть на спілкуванні з оточенням. Погана постава, слабкість м'язів, що реагують на будь-які стресові й конфліктні ситуації, зумовлюють багато психосоматичних захворювань дитини.

Для розвитку й корекції постави дошкільнят, зміцнення м'язового корсета, окрім традиційної лікувальної гімнастики, доречно використовувати й нові технології, зокрема гімнастику із застосуванням великих гімнастичних м'ячів-фітболів. Такі м'ячі діаметром від 45 до 55 см, з'явившись нещодавно, швидко здобули популярність і серед педагогів, і серед дітей. У чому ж секрет їхнього успіху?

РОЗВИВАЛЬНИЙ ЕФЕКТ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІТБОЛОМ

Ключова особливість заняття з футболом – це нестабільна опора, яка постійно змушує дитину зберігати рівновагу в позиції сидячи на м'ячі, включати в роботу різні групи м'язів. За своїми віковими особливостями дитина поки що не може свідомо включати в роботу відповідні м'язи. Усі потрібні рухи вона виконує підсвідомо, використовуючи махи, силу інерції та інші можливості. Робота на рухливому, що постійно хоче "вислизнути", м'ячі ускладнюється тим, що малюк змушений балансувати, щоб на ньому втриматися. Неабияку роль тут відіграє й емоційний компонент: адже м'яч - це іграшка, партнер. Він гарний і, головне, рухливий та взаємодіє з дитиною.

Не кожна дитина має можливість щодня плавати в басейні, а гімнастичний м'яч, який моделює нестійкість водного середовища, завжди під руками. Пружне, нестійке середовище необхідне для формування вестибулярного апарату, чуття рівноваги, ритму рухів.

Надзвичайно корисна робота на м'ячах для стимуляції всіх опорно-статичних систем тіла. Активна динамічна поза "сидячи" мобілізує хребет, м'язи грудей і живота, формує поставу.

На м'ячах імітуються рухи плавання, повзання й лазіння як конче потрібні для розвитку етапи формування опорно-рухової системи. У вправах відпрацьовуються сенсомоторні координації, що реалізують базові чинники розвитку нервової системи. Вестибулярне тренування необхідне для розвитку й нормального функціонування центрів регуляції серцево-судинної системи. Комплекс вправ із застосуванням великих гімнастичних м'ячів сприяє виробленню правильної постави, координації рухів, виховує сміливість, упевненість, уважність.

ОСНОВНІ ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА ВПРАВИ З ФІТБОЛОМ

Сидячи на м'ячі, ноги на підлозі, зігнуті в колінах

Одна з основних функцій хребта - утримання рівноваги тіла. Слід пам'ятати, що хребет дитини зберігає стабільне положення сидячи на м'ячі.

Відповідність розміру м'яча віку дітей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вік (років) | 4-5 р. | 5-6 р. | 6-7 р. |
| Діаметр м'яча | 45 см | 50 см | 55 см |

З вихідного положення сидячи на м'ячі, ноги на підлозі можна виконувати цілу низку положень і рухів, спрямованих на підтримку позиції таза, формування вигину хребта, розвиток вестибулярного апарату та орієнтації тіла в просторі. У цьому положенні проводиться підстрибування на м'ячі зі зміною положення рук (на поясі, вгорі, в сторони, до плечей і т.д.), за постійного контакту сідничних м'язів з м'ячем.

Для роботи в такому вихідному положенні бажано попередньо навчити дітей правильно сидіти на м'ячі: таз має бути ледь нахилений уперед (поза розвантаженого поперекового відділу хребта).

Стоячи на підлозі на колінах, руки на м'ячі

Вправи, які виконуються в цьому вихідному положенні (кочення м'яча вперед: стоячи на колінах, сидячи на п'ятках, сидячи на стегні тощо), тонізують слабкі м'язи тіла та ніг; включають у роботу, розтягують їх і допомагають дитині швидше напружувати потрібні м'язи. Крім того, перекочуючи м'яч та утримуючи його на прямій лінії, дитина намагається симетрично напружувати обидві половини тіла, що сприяє зміцненню м'язів спини та живота.

Педагог має стежити, щоб під час виконання вправ дитина тримала спину прямо (ніби до попереку прив'язано дощечку), напружувала сідниці та м'язи живота.

Лежачи животом на м'ячі

Завдяки такому вихідному положенню чудово розтягуються м'язи всієї задньої частини тіла. Можна виконувати такі вправи: ноги і руки в упорі на підлозі, руки на м'ячі, ноги на підлозі; руки на підлозі, ноги трохи підняті; руки й ноги підняті вгору. Кожна зміна вихідного положення зумовлює нове навантаження, поступово зростає напруження м'язів спини, рук, ніг, а також поліпшується рівновага, тренується вестибулярний апарат.

Виконуючи ці вправи, як і попередні, можна утримувати м'яч на місці, прокочувати його вперед-назад, включаючи в роботу руки й ноги.

Особлива увага – диханню: слід учити дитину дихати животом – це зміцнює його м'язи та знімає напруження з м'язів поперекового відділу.

Лежачи спиною на м'ячі, ноги в упорі на підлозі

Це вихідне положення дає зміцнювальне навантаження на всі групи м'язів. Крім того, коли дитина лежить на опорі, що хитається, її хребет виконує велику комплексну роботу, щоб утримати рівновагу. При цьому задіюються найглибші м'язи та зв'язки. Усім відомо: м'язи-згиначі тіла сильніші за розгиначі. У положенні лежачи на спині, руки опущені за голову розтягуються великі грудні м'язи, м'язи-згиначі шиї, живота. У цьому вихідному положенні краще застосовувати черевне дихання – одна з вправ, необхідних для формування правильного вигину хребта, зміцнення дихальних м'язів, збільшення об'єму грудної клітини.

Вправи в положенні лежачи на спині можна урізноманітнити переміщенням у положення лежачи на лопатках на м'ячі; піднімати й опускати ноги, таз; пересовуватися вздовж своє ї осі разом з м'ячем тощо.

Лежачи на м'ячі на боці, ноги в упорі на підлозі

У цьому вихідному положенні розтягуються м'язи бічної поверхні тіла, зміцнюються міжхребцеві зв'язки. Виконуючи вправи, дитина змушена постійно контролювати напруження м'язів спини й живота, щоб запобігти падінню з м'яча. Можливі вправи: кочення м'яча, згинаючи й розгинаючи ноги в колінах; піднімання прямої ноги вгору, відведення вперед, назад тощо.

Комплекс вправ із застосуванням фітболу для формування оптимального рухового стереотипу в дітей 5-6 років

Вправа 1

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

1-4 - присісти, взяти м'яч руками й крутити його пальцями від себе, підняти над головою, встати, потягнутися вгору.

5-8 - крутити довільно, присісти, опустити м'яч на підлогу.

 Дозування: двічі.

 Методичні вказівки. Зайнявши в. п., щільно притиснути стопи до підлоги, утримуючись на їхніх зовнішніх краях. Потягнутися вгору, починаючи зі склепіння стопи (якомога більше вигнути його). Напружити м'язи передньої поверхні стегна, щільно притиснути великі сідничні м'язи. Підтягнути живіт. Піднімаючи м'яч угору, потягнутися за ним. Опускаючи м'яч на підлогу, спину тримати прямо. Присідаючи, не відводити таз назад.

 Коментарі. Ця вправа має бути першою, оскільки дає дитині можливість відчути об'єм та форму м'яча. Крутіння м'яча пальцями задіює дотикове чуття, рухи вгору-вниз з одночасним супроводом м'яча поглядом розвивають вміння орієнтуватися в просторі.

Вправа2

В. п. - стоячи в зігнутому положенні, долоні на м'ячі, руки прямі.

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

 Дозування: двічі.

 Методичні вказівки. Виконавши вправу 1, опустити м'яч на підлогу й покласти його перед собою. Опускаючи м'яч, руки в ліктях не згинати, ноги прямі, живіт підтягнутий, спина пряма, дивитися вперед. Перехід з одного в. п. в інше має відбуватися поступово. М'яч треба опускати точно перед собою (по прямій лінії).

 Коментарі. Виконання цього завдання сприяє більшій точності рухів, розвиває вміння дитини координувати свої дії, орієнтуватися в просторі, тобто навчає володіти своїм тілом.

Вправа З

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

1-2 - прокотити м'яч уперед, не згинаючи руки в ліктях, коліна прямі, потягнутися (з місця не сходити).

3-4- прокотити м'яч у в.п.

 Дозування: 4 рази.

 Методичні вказівки. Під час виконання поштовхів не прогинатися. Працюють м'язи спини, рук. Розтягуються м'язи поперекового відділу й задньої поверхні ніг. Прокотити м'яч уперед, потягнутися за ним, опустити голову між руками. Спина має лишатися прямою, живіт підтягнутий. На рахунок 3-4 підкотити м'яч до себе, не згинати руки й ноги, голову підняти, дивитися уперед. Працюють м'язи спини. Під час кочення м'яча вперед розтягуються м'язи-розгиначі тулуба й задньої поверхні ніг, змінюється кут положення таза, розтягуються м'язи ніг, стопи, всі відділи хребта, розслаблюються поперекові м'язи. Під час повернення у в.п. м'язи-розгиначі спини зміцнюються, знімається напруження з м'язів поперекового відділу.

 Коментарі. У цій вправі особливу увагу слід приділити координації роботи м'язів-згиначів та розгиначів шиї з роботою зорового аналізатора. Супровід рухів м'яча рухами голови та очей сприяє розвитку просторового чинника, а дотик до поверхні м'яча долонями рук поліпшує дотикове сприйняття дитини, тобто розвиває руховий чинник. Щоб підсилити дію вправи, можна, виконуючи її, уголос промовляти назви рухів. Завдяки цьому в роботу задіюється слуховий аналізатор.

Вправа 4

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

1-2- прокотити м'яч вправо обома руками.

3-4- повернутися у в.п.

5-6- прокотити м'яч вліво обома руками.

7-8- повернутися у в.п.

 Дозування: двічі в кожний бік.

 Методичні вказівки. Залишитися у в.п. (стоячи, руки на м'ячі), змінити напрямок руху м'яча. На 1-2 - прокотити м'яч уперед, ліва бічна поверхня тіла витягнута. Правий поперековий м'яз у цей час розслаблюється. Повертаючись у в.п., приділити увагу прямій спині (голова опущена). Повторити ці рухи в інший бік.

 Коментарі. Зміна напрямку руху сприяє координації роботи правої та лівої половин тіла.

Вправа 5

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

1-4- нахилити тулуб по ходу руху м'яча, прокочувати м'яч двома руками навколо себе.

5-8- нахилити тулуб по ходу руху м'яча, прокочувати м'яч двома руками навколо себе в інший бік.

 Дозування: двічі в кожний бік.

 Методичні вказівки. Важливо контролювати м'яч пальцями рук протягом виконання вправи. Послідовно розтягуються та задіюються для підтримки рівноваги м'язи спини, бічної поверхні тіла, черевного преса. Коли м'яч котиться за спиною, треба трохи присісти й задіяти в роботі м'язи стегон, гомілки й стопи. Стопа виконує велику роботу для збереження рівноваги. Повторити дію двічі в один бік, те саме виконати в протилежний бік, потім зупинити м'яч позаду себе й сісти на нього.

 Коментарі. Прокотити м'яч навколо себе, зберігаючи контакт з ним, означає постійно відчувати пальцями поверхню м'яча, його форму, напрямок руху. Ця вправа допомагає формувати тактильний, зоровий, руховий аналізатори, а також просторові взаємодії (перехоплення м'яча з одного боку тіла на другий і кочення його за спиною).

Вправа 6

В.п. - сидячи на м'ячі, ноги на підлозі разом, руками підтримувати м'яч.

1-2-легко підстрибуючи на м'ячі, підняти праву руку вгору через сторону.

3-4 - опустити праву руку, підняти вгору ліву.

 Дозування: по 4 рази.

 Методичні вказівки. Стежити, щоб таз був трохи нахилений уперед, живіт напружений. Працюють м'язи спини, поперекового відділу, ніг. Домагатися, щоб, піднімаючи руку вгору, дитина не відхилялася від вертикальної осі. Так зміцнюється весь м'язовий корсет та хребет.

 Коментарі. Щоб полегшити координацію рухів, можна, піднімаючи руку, вголос називати вправу, задіюючи таким чином слухове сприйняття.

 Пам'ятаймо: послідовне формування оптимального рухового стереотипу в процесі взаємодії організму з компонентами предметно-рухового середовища – основа розвитку дитини й формування її здоров'я.