Здоровьесберегающая технология

фитбол-гимнастика для дошкольников.

Приоритетной задачей в работе дошкольных образовательных учреждений является – сохранение и укрепление здоровья детей. А внедрение современных средств оздоровления в систему физического воспитания дошкольников позволяет успешно решать эти задачи. К данным средствам относятся упражнения с применением гимнастических мячей-фитболов.

Эффективность применения упражнений с фитболами в системе физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов. Оздоровительное влияние фитбол-гимнастики на организм ребенка оказывается за счет вибрации и амортизации мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов, а положительные эмоции снимают напряжение и избавляют от стресса.

Использование разнообразных средств фитбол-гимнастики открывает широкие возможности при решении педагогических задач.

Гимнастические упражнения (общеразвивающие, динамические и музыкально-ритмические) обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей нагрузке и включаются в начале основной части. Динамические упражнения с фитболами могут включаться в водной и заключительной части занятия.

Подвижные игры высокой интенсивности, игры-эстафеты и соревнования с фитболами включаются в основной части занятия, так как вызывают эмоциональный всплеск и восторг.

Подвижные игры с фитболами малой интенсивности предполагают восстановление пульса и дыхания после физической нагрузки и поэтому включаются в заключительной части.

Музыкальное сопровождение стимулирует интерес и улучшает эмоциональное состояние, а так же повышает работоспособность.

При проведении занятий физической культурой с элементами фитбол-гимнастики, важно соблюдать правила безопаспости, учить детей правилам самостраховки, правилам безопасного падения с мяча из разных исходных положений.

Литература:

1. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. – 112с.
2. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
3. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
4. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
5. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.