

Использование фитбол-мячей в системе физического воспитания как средство профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата и повышения уровня физической активности детей.

¹Ермакова С.Н., ²Ермаков Н.И.

¹Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 68

²Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Введение. В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, уменьшением численности здоровых детей. Более 60% детей дошкольного возраста нашей страны обладают функциональными отклонениями в состоянии здоровья, а у 35-40% отмечаются хронические заболевания. Ведущее место по распространенности среди детей 6-7 лет занимают болезни костно-мышечной системы (30-40%), нервной системы (30-40%), органов дыхания (20-25 %), сердечно-сосудистой системы (10-25%) [1,9].

Снижение численности здоровых детей в современном обществе связано с увеличением объема учебной нагрузки в дошкольных образовательных учреждениях и снижением двигательной активности детей в режиме дня. Занятия умственной деятельностью детей, по мнению А.С. Солодкова, Е.И. Есина, требуют длительного статического напряжения, связанного с поддержанием определенной позы, что влечет за собой нарушение опорно-двигательного аппарата (ОДА). В результате дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата [4,7,8].

Поэтому, очень важно оказать воздействие на формирующуюся осанку и стопы в дошкольном возрасте. Чем раньше начнутся профилактика и коррекция различных видов нарушения осанки и деформации стоп, тем больше вероятность того, что в школе у ребенка не возникнет проблем с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах.

Цель работы: использование фитбол-мячей в системе физического воспитания как средства профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата и повышения уровня физической активности детей.

Задачи работы:

1. Внедрение физкультурно-спортивного комплекса с использованием фитбол-мячей в систему физического воспитания.
2. Формирование правильной осанки, свода стопы и устойчивой потребности в регулярной физической активности.
3. Повышение эмоциональности, мотивации к занятиям физической культуре через использование фитбол-мячей.
4. Обеспечение рационального общего и двигательного режима в

дошкольному закладі, створення оптимальних умов для ігор і занять дітей.

5. Привиття інтереса к іграм с футбол-мячом.

Матеріал и методи. Общонауочные, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент. В исследовании приняли участие девочки и мальчики старшего дошкольного возраста.

Результаты. С целью укрепления ОДА и укрепления здоровья разработан и реализован в системе физического воспитания детей дошкольного возраста физкультурно-оздоровительный комплекс с использованием коррекционных мячей (фитбол-мячей), который представлен в виде учебных, оздоровительных, индивидуальных, самостоятельных занятий для детей 5-7 лет. Все занятия являются частью физкультурно-оздоровительной работы ДОУ и направлены на решение оздоровительных, коррекционных и дидактических задач детского сада. Данные комплексы применимы на физкультурных занятиях, занятиях по корригирующей гимнастике для детей 5-7 лет, имеющих отклонения в опорно-двигательном аппарате, утренней разминке, закаливании, индивидуальных занятиях и в самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительный комплекс включает целевые установки, раскрывает условия их реализации, определяет содержание, структуру и алгоритм деятельности субъектов образовательного процесса. Проектируются также ожидаемые результаты. Данный комплекс адаптирован к специфике физического воспитания и оздоровления в детском саду, условиям и целям обучения и оздоровления, определяемым образовательной и оздоровительной программой ДОУ. Отбор содержания и средств физкультурно-оздоровительного комплекса основывается на закономерностях естественного развития ребенка.

Физкультурно-оздоровительный комплекс на основе использования футбол-мячей отличается:

- направленностью не только на двигательное, но и на психомоторное, интеллектуальное, речевое и эмоциональное развитие ребенка;
- конкретизацией задач и содержания физкультурно-оздоровительного комплекса по отношению к реальным условиям жизнедеятельности ребенка, их соответствия уровню развития и физической подготовленности детей;
- разносторонностью влияния занятий в оздоровительном, образовательном, воспитательном аспектах;
- созданием условий для проявления детьми активности, самостоятельности, инициативы, самореализации в игровой деятельности.

При разработке конспектов занятий корригирующей гимнастикой с использованием футбол-мячей для физкультурно-оздоровительного комплекса придерживались следующих рекомендаций педагогов-практиков:

1. Учитывали индивидуальные возможности детей, показатели развития физических качеств, рекомендации врача.

2. Підбирали фітбол-м'яч кожному ребенку по росту: для дітей 4-5 лет и детей 5-6 лет при длине рук - 46-55 см, диаметр мяча должен быть 45-50 см, для детей 6-10 лет при длине рук – 56-65 см - 55 см; для детей ростом от 150-165 см при длине рук 66-80 см нужен мяч диаметром 65 см.

3. Організовували безпечну середу для занять с фітбол-м'ячами.

4. Следили, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.

5. Соблюдали основные принципы обучения и воспитания.

6. Во время занятий исключали быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины.

7. При выполнении упражнений в положении лежа исключали упражнения на задержку дыхания, а также минимизировали количество статических упражнений в исходном положении лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

8. При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине, следили за тем, чтобы голова и позвоночник составляли одну прямую линию [2,6,10,12].

9. Во время выполнения упражнений на фитбол-мяче, обращали внимание на то, чтобы мяч не двигался, за исключением упражнений, где необходимо прокатывать и перемещать его.

10. При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на пол следили, чтобы ладони были параллельны и располагались на уровне плечевых суставов.

11. Следили за техникой выполнения упражнений, соблюдаем приемы страховки и учили детей само страховке (на одного занимающегося фитбол-гимнастикой нужна площадь не менее 5 м². Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале.

12. На каждом занятии стремились к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Для этого использовали музыкальное сопровождение, сказочных героев. Кроме того прививали эстетику выполнения упражнений, для этого обращали внимание детей на правильное и качественное выполнение упражнений.

13. Упругие свойства фитбол-мяча использовали в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу чередовали с упражнениями на растягивание и на расслабление.

14. С целью формирования коммуникативных умений у детей использовали упражнения в парах, подвижные игры, командные соревнования.

15. Занятия корригирующей гимнастикой проводили не менее 2 раз в неделю. Так как от длительности применения физических упражнений,

зависит восстановление нарушенных функций. Положительный результат возможен лишь при многократном повторении упражнений.

16. Каждые 2-3 недели обновляли 20-30% упражнений.

17. Каждое упражнение начинали с 3-4 повторений, постепенно увеличивая до 6-10.

18. Продолжительность занятий по корригирующей гимнастике с использованием фитбол-мячей составляло для детей 4-5 лет - 25-30 минут, с детьми 6-7 лет - 30-35 мин. [3,5,11,12].

Выводы. Использование физкультурно-оздоровительного комплекса на основе использования фитбол-мячей для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата, повышения уровня физической активности детей, дало положительные результаты в укреплении здоровья, в повышении уровня физической подготовленности детей, в формировании у них правильной осанки, свода стопы и устойчивой потребности в регулярной физической деятельности.

Література

1. Дешин А.К., Дешина И.А. Образование в области здоровья и укрепления здоровья среди детей подростков и молодежи России. Москва, 1999.
2. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие / под. ред. Г.В. Каштановой. Москва: АРКТИ, 2006. 104 с.
3. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. 80 с.
4. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть: методическое пособие. Москва: ТЦ Сфера, 2009. 240 с.
5. Медведева Л., Баранова В. Использование гимнастических мячей при нарушении осанки детей. *Дошкольное воспитание*, 2005. №6. С. 77-81.
6. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2002. 176 с.
7. Рыбникова О.С. Друг веселый, мячик мой... *Воспитатель ДОУ*, 2008. №11. С. 11-13.
8. Солодков А.С., Есина Е.М. Коррекция физического и функционального развития детей путем рационализации двигательного режима. *Адаптивная физическая культура*, 2004. №3 (19). С. 17-22.
9. Филиппова Л.В., Лебедев Ю.А., Копейкина Е.Ю. Психофизиологическое развитие детей 6 лет при подготовке их к школе: программные материалы. Москва, Нижний Новгород, 2001.
10. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. Санкт-Петербург: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. 416 с.
11. Шилкова И.К., Большее А.С., Силкин Ю.Р. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва: ВЛАДОС, 2001. 336 с.
12. <http://festival.1september.ru/articles/504577/>

Інформація про авторів:

Ермакова С.Н., інструктор по фізической культурі МБДОУ д/с № 68
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 68.
Белгород, Россия
ermakova-svetlana77@yandex.ru

Ермаков Н.И., студент БГТУ им. В.Г. Шухова
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Белгород, Россия
ermakova-svetlana77@yandex.ru

Поступила до редакції 17.06..2020 р.

Опубліковано 19.06.2020 р