

### **Слайд 1**

## **Фитбол-гимнастика в работе с детьми дошкольного возраста с ОВЗ (ТНР, ЗПР 5-7лет)**

Здравствуйте, уважаемые коллеги.

С каждым годом в нашем саду увеличивается количество детей с ОВЗ. В 2021-2022 уч. году с задержкой развития речи наблюдалось 20 детей, в этом году уже 40 детей. И я проанализировав прошедшие года, включила фитбол-гимнастику в физкультурно-оздоровительный процесс с 1 сентября 2022года.

### **Слайд 2**

**Целью** работы является развитие физических качеств детей с ОВЗ и укрепление их здоровья средством использования фитбол-гимнастики.

В текущем уч. году зачислили на фитбол-гимнастику 20 детей с ОВЗ: 5-детей ЗПР и 15-детей с ТНР.

### **Слайд 3**

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения, особенно с детьми с ОВЗ, одна из самых важных задач. У детей с ЗПР и ТНР нарушены: равновесие и координация движений, опорно-двигательная система, нарушена осанка, ослаблен мышечный корсет, а также эмоциональная неустойчивость, повышенная утомляемость, поэтому они испытывают затруднения в двигательных действиях, а также затруднение в развитии речи, в общей и мелкой моторики. Эти особенности часто сопровождаются с недостаточным развитием восприятия, внимания, памяти.

Поэтому я применяю в своей работе новые подходы к организации НОД физическими упражнениями с элементами фитбол-гимнастики, комплексы общеразвивающих и музыкально-ритмичных упражнений с мячами, подвижные игры с фитболами.

### **Слайд 4**

Фитбол в переводе с английского означает мяч, служащий для оздоровительных целей (*fit - оздоровление, ball-мяч*).

Этот чудо-тренажер был придуман швейцарским врачом физиотерапевтом Сюзан Кляйнфогельбах в 50-х годах прошлого столетия. Отсюда и второе название – швейцарский мяч.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Занятия заключаются в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей. Разнообразные упражнения с фитболами обеспечивают целенаправленное решение **оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.**

### **Слайд 5**

**Оздоровительное влияние** фитбол-гимнастики на организм ребенка достигается в первую очередь за счет механической вибрации и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов. Доказано, что волны, возникающие при колебании мяча, передаются по всему позвоночнику к головному мозгу и вызывают положительные эмоции, избавляют от стресса и снимают напряжение.

### **Оздоровительные задачи:**

- Формирование навыка правильной осанки;
- Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике;
- Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей;
- Расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;
- Повышение активности сенсорных систем;
- Тренировка вестибулярного аппарата;
- Нормализация психоэмоционального состояния.

### **Слайд 6**

Наряду с оздоровительными задачами занятия фитбол-гимнастикой решают следующие **образовательные задачи**.

### **Образовательные задачи:**

- Обучение двигательным действиям с мячом;
- Воспитание физических качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости);
- Совершенствование координационных способностей и равновесия.

### **Слайд 7**

Целенаправленное воздействие на личность ребенка в процессе занятий фитбол-гимнастикой обеспечиваю осуществление следующих **воспитательных задач**.

### **Воспитательные задачи:**

- Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание целенаправленной двигательной активности;
- Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.

### **Слайд 8**

С помощью цвета фитбола можно регулировать психоэмоциональное состояние ребенка:

**Красный, оранжевый** – оказывает эротропное влияние, повышает активность, усиливает возбуждение ЦНС. Их следует предлагать детям с флегматичными и меланхоличными чертами характера, спокойным, чуть заторможенным, инертным. (теплые цвета)

**Синий, фиолетовый** – оказывают трофотропный эффект, то есть обладают релаксирующим и успокаивающим эффектом. Эти цвета подойдут гиперподвижным детям-холерикам. (холодные цвета)

**Желтый, зеленый** – нормализует процессы возбуждения и торможения в ЦНС, способствует проявлению выносливости. Их рекомендуется использовать в работе со всеми детьми.

На занятиях используются мячи синего цвета, так как они обладают релаксирующим и успокаивающим эффектом.

Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный настрой у занимающихся для развития физических качеств и физического здоровья.

## Слайд 9

### Характеристика основных средств фитбол-гимнастики

Средства фитбол-гимнастики, объединяю в 3 группы:

**1-я группа:** гимнастические упражнения (основное средство);

**2-я группа:** подвижные игры (основное средство);

**3-я группа:** музыкальное сопровождение (вспомогательное средство)



## Слайд 9

**Гимнастические упражнения используют:**

- общеразвивающие;
- динамические;
- музыкально-ритмические упражнения.

**Общеразвивающие упражнения с фитболами** - это система упражнений разработана Натальей Эдуардовной Власенко, которую я подбираю под детей. Что способствует подготовке организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаю, как правило в начале основной части занятия.

**Музыкально-ритмические упражнения** ввожу в каждое занятие. Провожу разминки, а также заканчиваю занятие. Это развивает способность детей свободно управлять отдельными частями своего тела и перемещать их в пространстве, согласовывать движение во времени и контролировать степень их правильности, что в свою очередь формирует эстетическую осмысленность двигательных действий и творческое отношение к занятиям.

**Динамические упражнения с фитболами** я также подбираю под детей с ОВЗ из комплексов упражнений, разработанных Н.Э. Власенко, они имеют имитационно-игровой характер и способствует укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка. В эту группу входят разновидности передвижений мячом (ходьба, бег, прыжки и др.), специальные упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование

двигательных способностей детей (силы, гибкости, координации, равновесия и др.)

Как известно, игра – ведущий вид деятельности ребенка, а **подвижная игра** – ценнейшее средство разностороннего воспитания его личности. Поэтому подвижные игры в структуре занятий футбол-гимнастикой занимают существенное место. К ним относятся подвижные игры с мячами *высокой и малой интенсивности, игры соревновательной направленности и игры-эстафеты*. В таких играх широко используются **многофункциональные свойства футбола**:

**Слайд 10**

- как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.);
- как препятствие, которое преодолевают (обегают, перелезают, перешагивают и др.);
- как опора, на которой прыгают, сидят, лежат;
- как ориентира в пространстве, который находят в меняющихся игровых ситуациях.

**Слайд 11 игра «Аэродромы»**

Восторг у детей вызывают **подвижные игры высокой интенсивности** с разнообразным двигательным содержанием: игра «Летчики», «Аэродромы»

- прыжками на футаболах;
- бегом;
- ходьбой и другими перемещениями с мячами и без них.

Основное предназначение **подвижных игр малой интенсивности с футболами** – восстановление пульса и дыхания ребенка после физической нагрузки.

В их содержание включаются малоподвижные двигательные действия, связанные с удержанием равновесия или определенной позы в разных исходных положениях (сидя, лежа на мяче, с мячом в руках и др.), неактивные перемещения с мячом, игровые упражнения на дыхание и расслабление.

При проведении подвижных игр с футболами создаются широкие возможности для формирования у детей творческих способностей и выразительности движений. Варианты игр: «Придумай фигуру», «Замри», «Море волнуется...», и др.

**Слайд 12 игра «Змейка»**

**Игры соревновательной направленности и игры-эстафеты с футболами** – они предполагают выполнение индивидуальных или командных соревновательных действий с футболом: Например: игра «Змейка».

Такие игры совершенствуют приобретенные двигательные умения с футболом в условиях состязаний, воспитывают волевые и нравственные качества детей:

- целеустремленность
- настойчивость
- чувство ответственности – не только за свои личные результаты, но и за результаты всей команды.

Принципиальное значение в использовании вышеизложенных средств фитбол-гимнастики имеет **музыкальное сопровождение**, которое стимулирует интерес детей к содержанию обучения, улучшает их эмоциональное состояние, способствует повышению работоспособности, а также более быстрому и точному овладению двигательными действиями.

### **Слайд 13**

#### **Структура занятия.**

Занятие проводится 1 раз в неделю.

Занятие имеют 3 структурные части: вводную, основную и заключительную.

Работа **в вводной части занятия** направлена на повышение эмоционального настроя детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать воспитанников, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку.

**В основной части занятия** реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, обогащение двигательного опыта детей, а также приходится основная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

**Заключительная часть занятия** обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки, включает релаксационные упражнения. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения.

### **Слайд 14**

#### **Основные правила проведения занятий на фитбол – мячах**

На занятиях фитбол – гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, соблюдение дистанции 1 – 1,5 м. друг от друга.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту ребенка.
3. На занятия следует одевать облегченную одежду.
4. Необходимо обучить ребёнка приёмам самостраховки.
5. Дозировать физическую нагрузку необходимо строго в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Как вы считаете, коллеги, где можно применять фитбол в детском саду?

Совершенно верно, фитбол можно применять непосредственно в образовательной деятельности – освоении ОВД и ОРУ, в сочетании с дыхательными упражнениями, на праздниках и досугах, в подвижных играх и

эстафетах, динамических паузах, на прогулке, в совместной работе с родителями.

А сейчас, уважаемые коллеги, я предлагаю вам на практике опробовать фитбол-гимнастику.

Как вы считаете, какие методы и приемы являются наиболее подходящими в работе с дошкольниками и вызывают наибольший интерес у детей?

Участники: Игровые.

Инструктор: действительно, дети больше всего любят играть, и различные игры с фитболами вызывают у них большой интерес и массу положительных эмоций, что благотворно влияет на здоровье. А что же еще, кроме игр, больше всего любят наши дети?

Участники: сказки.

Инструктор: Думаю, что сказки любят не только дети. Предлагаю вам посмотреть, а потом поучаствовать в сказке, но непростой, а физкультурно-оздоровительной. Это *«Сказка о фитболике»*

### **«СКАЗКА О ФИТБОЛИКЕ»**

#### **Слайд 15**

Жил был на свете весёлый мячик, звали его Фитболик. Жил он с мамой Фитболихой и папой Фитболом. Скучно было Фитболику одному, не было у него ни сестренки, ни братика и даже друзей. И еще одно испытание ждало его, злая колдунья заколдовала его, и он разучился прыгать. Вот однажды отправился Фитболик на поиске друзей. Он старательно преодолевал все препятствия, которые встречались ему на пути. И вдруг вдалеке он услышал голоса, побежал на веселый смех, но путь ему преградил ручеек. Он остановился, стал кричать, очень хотел, чтоб его заметили, но резвившиеся на том берегу разноцветные мячики его не слышали. И Фитболику так сильно, так сильно захотелось с ними поиграть, что он собрал все силы и перепрыгнул через ручеек. Как только Фитболик приземлился на другом берегу ручейка, к нему прискакали такие же, как он, мячики: Фит, Бол, Лик. Но на этом чудеса не закончились, к Фитболику вернулся волшебный дар прыжков и у него выросли замечательные ушки.

Инструктор: Запрыгал Фитболик со своими друзьями и вдруг увидел, как на цветок села прекрасная бабочка.

#### **Слайд 16**

### **Упражнение «Бабочка»**

Упражнение развивает силу грудных мышц, формирует правильную осанку.

И. п. – сидя на фитболе, руки согнутые в локтях, поднять вертикально вверх – изобразить «крылья». Сводить и разводить предплечья перед грудью, касаясь, ладонями друг друга.

Инструктор: Подул лёгкий ветерок, бабочка вспорхнула и улетела на яблоньку.

#### **Слайд 17**

### **Упражнение «Яблонька»**

Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

И. п. – стоя мяч над головой в прямых руках. Наклоны в стороны. Упражнение выполняется медленно, с фиксацией туловища в центральной позиции.

Инструктор: Тут к Фитболику и его друзьям подползла ящерка и попросила вернуть ей хвост, на который случайно наступил мальчишка.

#### **Слайд 18**

### **Упражнение «Ящерица»**

Упражнение укрепляет мышцы спины и брюшного пресса.

И. п. – лежа на фитболе с опорой на колени и пальцы ног. Мяч располагается под грудной клеткой. Выпрямить ноги, опираясь на носки, поднять туловище на 10 – 20 см, сцепить руки за спиной «в замок», прогнуться, вернуться в и. п.

Инструктор: И только Фитболик помог ящерице, как услышал веселое кваканье лягушки.

#### **Слайд 19**

### **Упражнение «Лягушка»**

Упражнение увеличивает подвижность тазобедренных суставов, корригирует деформацию стоп, формирует правильную осанку.

И. п. – упор лежа на фитболе, удерживая мяч согнутыми ногами. Сгибать и разгибать руки в локтях.

Инструктор: Послушали друзья веселую лягушку и уже хотели скакать дальше, но вдруг откуда-то сверху к ним спустился на паутинке маленький паучок и сказал, что папа с мамой ищут Фитболика.

#### **Слайд 20**

### **Упражнение «Паучок»**

Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы конечностей и брюшного пресса.

И. п. – лежа на фитболе, на животе, с опорой рук и ног о пол. В медленном темпе покачиваться на мяче вправо-влево с опорой на одноименную руку и ногу. Руки и ноги разведены широко. Голову приподнять, удерживать равновесие.

Инструктор: Фитболик понял, что уже пора возвращаться домой. Дома он рассказал родителям о своих приключениях и новых друзьях.

#### **Слайд 21**

**Вывод:** Дошкольники с ОВЗ, занимающиеся фитбол-гимнастикой, меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство

радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Инструктор: Думаю, вы убедились, какое увлекательное занятие – фитбол–гимнастика, и самое главное – испытали положительные эмоции и радость движения и творчества. Я считаю, что именно это – один из самых главных развивающих эффектов фитбола.

Инструктор: Завершая свой **мастер-класс**, я предлагаю вам уважаемые коллеги, проанализировать свое эмоциональное состояние.

- Какое для вас было самое трудное упражнение?
- Какое самое легкое упражнение?
- Какое больше вызвала радость и веселье?

### ***Слайд 22***

Изображение ребенка выпускающего из рук бабочку.

Желаю всем вам успеха в вашей профессиональной деятельности, а главное здоровья и радости.

### ***Слайд 23***

Спасибо за внимание!