

Детская фитбол-аэробика

Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Для общего укрепления организма должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – аэробика.

«Фитбол» в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. (Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см., который используется в оздоровительных целях), Лечит многие болезни (сколиозы, энурезы, опущение почек и т.д.) Фитбол-аэробика дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма детей. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше.

Кроме оздоровительного и лечебного эффекта, который оказывают мячи на организм занимающихся, укрепления опорно-двигательного аппарата, занятия с использованием фитбола способствуют развитию физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, координации движений и др.)

Регулярные занятия фитбол-аэробикой благотворно влияют на все функциональные системы и внутренние органы занимающихся, улучшают показатели физических способностей и повышают уровень физического развития.

Занятия проводятся по музыку, что способствует увеличению работоспособности, воспитывает у занимающихся чувство ритма, такта, мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса.

С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умения ориентироваться во времени и пространстве.

Шарообразная форма мяча дает возможность максимального соприкосновения ладони с поверхностью, что немаловажно в дошкольном возрасте для мелкой моторики рук.

Фитбол – гимнастика является новой формой работы по физическому воспитанию. Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении. Объединяет верховую езду и фитбол - гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центров тяжести подвижной опоры с центром тяжести человека. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.