

Наталья ВЛАСЕНКО,
кандидат педагогических наук, доцент,
руководитель физического воспитания высшей категории,
ясли-сад № 273 г.Минска

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКОЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Продолжение. Начало в № 8 за 2016 год.

В методике обучения футбол-гимнастике как особой системе взаимодействия педагога и ребёнка условно можно выделить три этапа: элементарный, базовый и творческий.

Рассмотрим подробнее содержание этапов обучения детей дошкольного возраста упражнениям с футболами.

Первый этап обучения — элементарный.

Цель: освоение простейших элементов футбол-гимнастики.

Задачи:

- создать представление о сенсорных особенностях и функциональных свойствах футбола, сформировать «чувство мяча». Познание ребёнком сенсорных особенностей (форма, цвет) и функциональных свойств футбола (упругость, масса) постепенно подготовит его к обучению разнообразным по своим техническим особенностям гимнастическим упражнениям и подвижным играм с мячом;

- учить правильной посадке на неподвижном мяче. Прежде чем использовать мяч как динамическую опору, необходимо научить воспитанников принимать и сохранять оптимальное положение всех звеньев тела в исходном положении, сидя на неподвижном футболе. Посадка считается правильной, если центр тяжести ребёнка совпадает с центром тяжести мяча, спина прямая, ноги врозь, стопы параллельны и

прижаты к полу. Немаловажное значение имеет также соответствие диаметра мяча росту ребёнка;

- разучивать динамические упражнения на футболе в исходных положениях сидя и лёжа на мяче. Простейшие динамические упражнения в исходных положениях сидя и лёжа на мяче будут доступны и безопасны для детей при условии достаточного уровня сформированности вестибулярной устойчивости и функции равновесия. Выполнение этих упражнений не создаст особых трудностей в том случае, если дети уже освоили посадку на неподвижном футболе, сохраняя правильную осанку и не отрывая ног от пола;

- осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. Индивидуальная страховка предусматривает вариативное применение приёмов поддержки и помощи со стороны педагога с целью предотвращения падения ребёнка с футбола. Так, например, при выполнении упражнений лёжа на мяче (на спине или животе) нужно помочь ребёнку зафиксировать правильное положение ног и придерживать его за туловище, а в упражнениях сидя на мяче, следует осуществлять страховку сбоку или сзади, располагая руки на плечах или спине воспитанника.

Вместе с тем, при организации коллективных занятий футбол-гимнастикой приёмы индивидуальной страховки ограничены по причине одновременного выполне-

ния тех или иных физических упражнений группой детей. Поэтому, большое значение имеет формирование у воспитанников с самых первых занятий навыков самостраховки, которые проявляются в их умении во время выполнения упражнений на фитболах самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшей ситуации. Выработка навыков безопасного падения с мяча позволит не только избежать травмоопасных ситуаций в процессе занятий, но и создаст условия для регуляции негативных психических состояний детей (чувства страха, тревоги, неуверенности в себе и др.);

- учить прыжкам, сидя на фитболе. Основа прыжковых упражнений — правильная посадка на мяче и умение удерживать динамическое равновесие во всех фазах прыжка (отталкивание, полёт, приземление). При этом решающее значение имеет техника отталкивания тазом от фитбола, а не ногами от пола. Поэтому, дети будут подготовлены технически к прыжкам на фитболе только в том случае, если педагог последовательно и успешно решит в процессе обучения приведённые выше задачи первого этапа.

Средства фитбол-гимнастики: игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные) — прокатывание, отбивание о пол, бросание, подбрасывание и др.; ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений; динамические упражнения в исходном положении сидя и лёжа на неподвижном и подвижном мяче, прыжки на мяче; сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений и др.

Второй этап обучения — базовый.

Цель: формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами.

Задачи:

- продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. Постепенное усложнение техники двигательных действий с мячом на основе разученных ранее простейших физических упражнений способствует эф-

фективному освоению новых элементов фитбол-гимнастики, воспитанию физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости). Опора педагога на имеющийся двигательный опыт детей, их индивидуальные и возрастные особенности обеспечит преемственность и успешное формирование базовых двигательных умений и навыков на всех этапах обучения;

- уменьшать площадь опоры о фитбол. Данная задача решается параллельно с совершенствованием функции равновесия и координационных способностей воспитанников. Покачивания на мяче из разных исходных положений, повороты и перевороты, изменение направления и скорости передвижения, выполнение комбинированных по своей структуре сложнокоординационных упражнений развивает способность ребёнка свободно управлять отдельными частями своего тела и перемещать их в пространстве, согласовывать движения во времени и контролировать степень их правильности;

- разучивать комплексы общеразвивающих упражнений и музыкально-ритмические упражнения с мячом. Коллективная согласованность двигательных действий при выполнении общеразвивающих или музыкально-ритмических упражнений с фитболами обеспечивается чётким и правильным выполнением движений в заданном темпе, ритме и направлении. Согласованность движений каждого ребёнка с музыкой, с действиями всего коллектива обуславливается базовыми двигательными умениями и навыками, освоенными на втором этапе обучения.

Средства фитбол-гимнастики: индивидуальные и коллективные игровые упражнения и подвижные игры с использованием фитбола как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.), как препятствия, которое преодолевают (обегают, перелезают, перешагивают и др.), как опоры, на которой прыгают, сидят, лежат и др.

Третий этап обучения — творческий.

Цель: закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

Задачи:

- закреплять двигательные умения с мячом, постепенно повышая требования к результату действия. Данная задача решается путём увеличения количества повторений знакомых детям упражнений с фитболами и доведения до необходимой степени совершенства индивидуальных особенностей техники двигательных действий. Это позволит перевести двигательное умение в навык, обладающий возможностью его целевого использования;

- увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами. Выполнение освоенных ранее физических упражнений в новых, непривычных условиях способствует выработке гибкого навыка. Применение таких методических приёмов, как увеличение амплитуды и скорости движения, поточное выполнение упражнений с фитболами в различных комбинациях, использование дополнительных предметов для усложнения техники двигательных действий с фитболами (набивных мешочков, мячей, лент и др.), сочетание средств фитбол-гимнастики с элементами спортивных упражнений и спортивных игр (спортивной и художественной гимнастики, волейбола, футбола, баскетбола и др.) увеличивает вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами;

- создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом. Как правило, богатый двигательный опыт ребёнка запускает механизмы его саморазвития, которые проявляются в самостоятельном придумывании новых упражнений с фитболом, в умении гибко использовать приобретённые ранее знания и умения, творчески применять их в зависимости от конкретных условий. Поэтому педагогу следует предоставлять каждому воспитаннику возможность самовыражения в двигательной деятельности, поддерживать и поощрять изобретение детьми интересных, порой оригинальных гимнастических и игровых упражнений с фитболами, стимулировать детское экспериментирование и познавательную мотивацию в двигательной деятельности.

Средства фитбол-гимнастики: динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребёнка; комплексы фитбол-аэробики и общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмические импровизации с мячами, подвижные игры с фитболами творческой направленности, креативные двигательные задания и др.

Продолжительность каждого из этапов обучения зависит от возраста детей, уровня их физической подготовленности и периодичности занятий фитбол-гимнастикой. Например, в работе с детьми младшего дошкольного возраста первый этап обучения может длиться в течение всего учебного года, а с детьми старшего дошкольного возраста — не более 1–2 месяцев (при условии еженедельных занятий). Если целенаправленные занятия фитбол-гимнастикой начинать с младшего дошкольного возраста, то (условно) упражнения первого этапа обучения они освоят в течение года, в среднем дошкольном возрасте перейдут на второй этап, и в старшем дошкольном возрасте — на третий.

При организации занятий с элементами фитбол-гимнастики педагогам необходимо соблюдать общепринятые правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом. Вместе с тем, использование фитболов как спортивного оборудования на физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста имеет свою специфику, обусловленную функциональными свойствами мячей, методикой обучения гимнастическим упражнениям и подвижным играм с фитболами и др. В целях профилактики травматизма, охраны жизни и здоровья детей на занятиях фитбол-гимнастикой мы рекомендуем соблюдать приведённые ниже правила безопасности.

Правила безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой

Грамотно планировать физкультурные занятия с элементами фитбол-гимнастики. На этапе планирования педагог продумывает не только содержание занятия, его задачи, средства и методы