

и квалификации воспитателей детского сада, комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками, воспитание ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для того чтобы оздоровительная работа была наиболее полной и имела ощутимые результаты, профилактические мероприятия непременно должны проводиться и в домашних условиях, необходимо вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

Положительный пример воспитывающих взрослых позитивно отражается на физическом, психическом и социальном здоровье ребенка. Взаимодействие родителей и педагогов в воспитании дошкольников рассматривается как совместная деятельность взрослых, направленная на введение детей в сферу культуры, в том числе, физической, постижение ее ценностей и смысла. Плодотворное сотрудничество педагогов и родителей позволяет выявлять, осознавать и решать проблемы воспитания детей, а также обеспечивает необходимые глубинные связи между воспитывающими взрослыми в контексте развития личности ребенка [5].

Особого внимания заслуживает проблема освоения педагогами новейших достижений науки и передового опыта. В связи с этим, создание системы информационного обеспечения процесса физического воспитания детей и молодежи становится важнейшей предпосылкой развития инновационных процессов в этой сфере образования и культуры [3].

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости у детей. Однако любая из выбранных технологий должна иметь оздоровительную направленность, чтобы используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка полноценное развитие стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Повышение эффективности профилактических мероприятий в дошкольном учреждении возможно лишь при условии, если данный процесс приобретет характер педагогической системы, построенной на основе интеграции современных знаний в области оздоровительной и лечебной физической культуры в образовательный процесс [2].

Применение в работе дошкольного образовательного учреждения здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации дошкольного образовательного учреждения; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей и благодаря дифференцированному подходу, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов учреждения дошкольного образования, родителей и детей.

1. Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т. В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2. – С. 21–28.

2. Короткова, Е. А. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей в образовательном процессе по физической культуре / Е. А. Короткова, И. В. Пенькова // Физическая культура. – 2005. – № 4.

3. Кузин, В. В. Физическая культура детей и молодежи: актуальные проблемы воспитания / В. В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 3–4.

4. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6.

5. Чусовитина, Н. И. Взаимодействие детского сада и семьи: из опыта работы / Н. И. Чусовитина // Школа педагогических взаимодействий: вчера, сегодня, завтра: сборник материалов Всероссийской конференции с элементами научной школы для молодых учителей / под ред. Э. Ф. Зеера; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2010. – С. 295.

6. Швец, А. А. Гигиеническая оценка состояния здоровья детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Ростов н/Дону, 2007.

## **ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ**

*Власенко Н.Э.,*

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Физическое воспитание в учреждении дошкольного образования направлено на реализацию стратегической задачи сохранения и укрепления здоровья детей. Ее успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста: физкультурного оборудования нового поколения, тренажеров, спортивно-игровых комплексов и др. К числу таких средств относится фитбол-гимнастика, популярность и востребованность которой становится все более очевидной. В связи с этим особую актуальность приобретает знание специалистами основ методики фитбол-гимнастики и умение их целенаправленно применять в процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Внедрение средств фитбол-гимнастики в содержание современного образовательного процесса, с одной стороны, обеспечит эффективное решение оздоровительных и образовательных задач физического воспитания детей дошкольного возраста, а с другой – откроет широкие возможности для целенаправленного воспитывающего и развивающего воздействия педагога на личность ребенка [1]. Последовательное решение конкретных задач занятий фитбол-гимнастикой представляет собой определенную систему взаимодействия педагога и ребенка, в которой нами условно выделены три этапа: **элементарный, базовый и творческий**. Рассмотрим подробнее специфику каждого из этапов, включающую цель, задачи и средства обучения детей упражнениям с фитболами.

**Первый этап – элементарный. Цель этапа – освоение простейших элементов фитбол-гимнастики.**

**Задачи этапа:**

**1. Создать представление о форме и физических свойствах фитбола, сформировать «чувство мяча».** Познание ребенком физических свойства фитбола (упругость, масса, форма шара и др.), постепенно подготовит его к обучению разнообразным по своим техническим особенностям гимнастическим упражнениям и подвижным играм с мячом.

**2. 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 фитболе. Посадка считается правильной, если центр тяжести ребенка совпадает с центром тяжести мяча, спина прямая, ноги врозь, стопы параллельны и прижаты в полу. Немаловажное значение имеет также соответствие диаметра мяча росту ребенка. Для детей 3–4 лет подойдет мячи диаметром 40–45 см, для детей 4–5 лет – 45–50 см, для детей 5–6 лет – 50–55 см.

**3. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче.** Для динамических упражнений свойственна работа скелетных мышц в изотоническом режиме, т. е. чередование периодов сокращения мышц с периодами расслабления, что сопровождается изменением их длины. Простейшие динамические упражнения на фитболах будут доступны и безопасны для детей при условии достаточного уровня сформированности вестибулярной устойчивости и функции равновесия.

**4. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки.** Индивидуальная страховка предусматривает вариативное применение приемов поддержки и помощи со стороны педагога с целью предотвращения падения ребенка с фитбола. Так, например, при выполнении упражнений лежа на мяче (на спине или животе) нужно помочь ребенку 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 фитбол-гимнастикой приемы индивидуальной страховки ограничены по причине одновременного выполнения тех или иных физических упражнений группой детей. Поэтому большое значение имеет формирование у воспитанников с самых первых занятий навыков самостраховки, проявляемых в их умении во время выполнения упражнений на фитболах самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения. Выработка навыков безопасного падения с мяча позволит не только избежать травмоопасных ситуаций в процессе занятий, но и создаст условия для регуляции психических состояний детей (чувства страха, тревоги, неуверенности в себе и др.).

**5. Обучать прыжкам сидя на фитболе.** Прыжковые упражнения основаны на правильной посадке на мяче и умении удерживать динамическое равновесие во всех фазах прыжка (отталкивании, полете, приземлении). 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 рассмотренные выше задачи.

**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 лежа на неподвижном и подвижном мяче, прыжки на мяче; сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений и др. [2].

**Второй этап – базовый. Цель этапа – формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами.**

**Задачи этапа:**

**1. 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 эффективному 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.

**2. 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 ребенка свободно управлять отдельными частями своего тела и перемещать их в пространстве, согласовывать движения во времени и контролировать степень их правильности.

### **3. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом.**

Коллективная согласованность двигательных действий при выполнении общеразвивающих или музыкально-ритмичных упражнений с фитболами обеспечивается, в первую очередь, четким и правильным выполнением движений в заданном темпе, ритме и направлении. Согласованность движений каждого ребенка 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 которых прыгают, на которых сидят, лежат и др.

**Третий этап – творческий. Цель этапа – закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.**

#### **Задачи этапа:**

**1. Закреплять двигательные умения с мячом, постепенно повышая требования к результату действия.** Данная задача решается путем 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.

**2. 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 приемов как увеличение амплитуды и скорости движения, поточное выполнение упражнений с фитболами в различных связках и 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.

**3. Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом.** Как правило, богатый двигательный опыт ребенка запускает механизмы его саморазвития, которые проявляются в самостоятельном придумывании новых упражнений с фитболом, в умении гибко использовать приобретенные 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 ребенка; комплексы фитбол-аэробики и общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмичные 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 продолжаться 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 первый этап обучения они освоят в течение года, в среднем дошкольном возрасте перейдут на второй этап, и в старшем дошкольном возрасте – на третий.

Рассмотренные выше этапы обучения детей дошкольного возраста упражнениям с фитболами (элементарный, базовый, творческий) позволяют специалистам грамотно определить эффективные средства и методы при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с элементами фитбол-гимнастики.

1. Власенко, Н. Э. Задачи занятий фитбол-гимнастикой в физическом воспитании детей дошкольного возраста / Н. Э. Власенко // Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств: материалы Международной научно-практической конференции: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2012. – Ч. 2. – С. 278–280.

2. Власенко, Н. Э. Физическое воспитание и оздоровление дошкольников средствами фитбол-гимнастики / Н. Э. Власенко // Европейский туризм: тенденции развития: сборник научных статей / под науч. ред. Т. А. Лопатик. – Минск: Бестпринт, 2012. – С. 80–85.