

« Використання фітболів на уроках фізичної культури для дітей з особливими потребами »

Савченко І.С.,
учитель фізичної культури
Комунальної установи Сумська
загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №8
Сумської міської ради

Савченко Ірина Станіславівна



Працюю в КУ Сумська загальноосвітня школа I-III ступенів №8 СМР з 1999р. Стаж педагогічної роботи – 19 років. За результатами попередньої атестації у 2014 – підтверджена категорія «спеціаліст I категорії».

Працюю над темою «Упровадження в освітній процес сучасних інноваційних технологій на уроках фізичної культури»

Чого саме я їх використовую

Школярі з ООП мають значні порушення як фізичного, так і психоемоційного розвитку, що відіграє провідну роль при розробленні змісту та методики фізичного виховання дітей. При цьому береться до уваги властива їм уповільненість протікання психічних процесів, конкретність мислення, порушення пам'яті та уваги, що обумовлюють ускладнення утворення рухових навичок. Статичні та локомоторні функції у дітей з ООП розвиваються зі значною затримкою та недостатньо диференціюються. Слід відзначити неоднорідність порушень рухової сфери, координації, точності та темпу рухів, відтворення заданих рухів та положень, наявність синкінезій.

Для вирішення всіх питань та поставлених завдань традиційних форм і методів роботи з фізичного розвитку недостатньо, тому я використовую у своїй роботі нову ефективну технологію. Одним з сучасних інноваційних засобів фізичного виховання відноситься фітбол - гімнастика. Фітбол, в перекладі з англійської, означає «м'яч для опори», який використовується в оздоровчих цілях. Вправи на м'ячах унікальні за своїм впливом на організм і разом з тим викликають великий інтерес як у дітей так і у дорослих. Вони мають оздоровчий ефект, який підтверджений досвідом роботи спеціалізованих корекційних і реабілітаційних медичних центрів Європи.

Коротко про фітбол



Гімнастичний м'яч, також відомий як швейцарський м'яч, — це м'яч, виготовлений з гладенького еластичного матеріалу діаметром від 35 до 85 см, наповнений повітрям. Тиск повітря коригується шляхом маніпуляцій з клапаном. Найпоширенішим застосуванням м'яча є фізична реабілітація, атлетичне тренування та фізичні вправи. Також його можуть використовувати для вагового тренування. Серед інших назв гімнастичного м'яча поширеними є фітбол, шведський м'яч, м'яч для фітнесу / пілатесу / йоги.

Фітбол-гімнастика дозволяє вирішувати наступні завдання:

розвиток рухових якостей;

навчання основним руховим діям;

розвиток і вдосконалення координації рухів і рівноваги;

зміцнення м'язового корсета, створення навичку правильної постави;

поліпшення функціонування серцево-судинної і дихальної систем;

нормалізація роботи нервової системи, стимуляція нервово-психічного розвитку.

КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

“Тік-так”

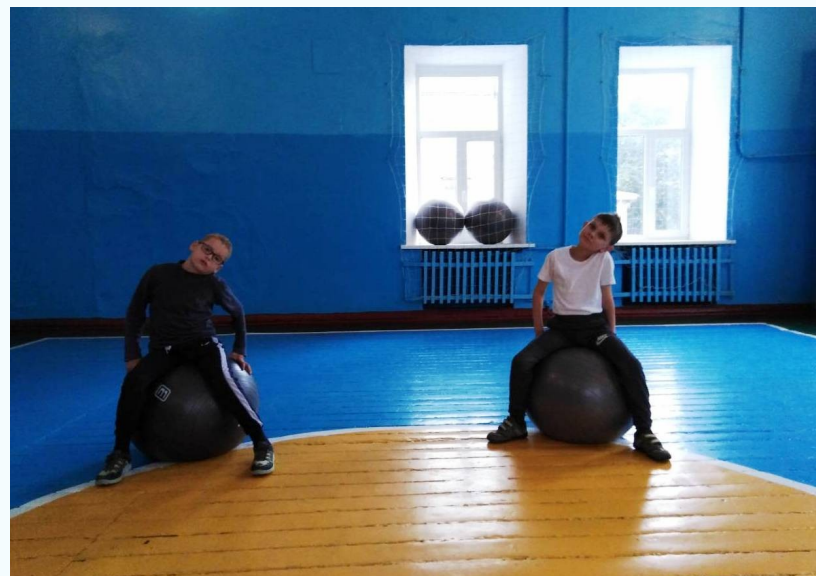
В.п. — сидячи на м'ячі,
ноги нарізно, руки
опущені вниз, голова
прямо.

1 — нахилити голову вліво.

2 — повернутися у в. п.

3 — нахилити голову
вправо.

4 — повернутися у в. п.
(повторити 10 разів).



КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

“Вітерець”

В.п. — сидячи на м'ячі,
руки підняті вгору.

1 — нахил тулуба вправо.

2 — повернутися у в.п.

3 — нахил тулуба вліво.

4 — повернутися у в. п.
(повторити 8 разів).



КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

“Гойдалка”

В.п. —сидячи на м'ячі, руки опущені вниз

1 — прокотитися на м'ячі вперед, поставити ноги на носочки, водночас піднімаючи руки вгору.

2 — прокотитися на м'ячі назад, поставити ноги на п'ятки, руки водночас відвести назад, а тулуб нахилити вперед (повторити 6 разів).



КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

“Змія”

В.п. — сидячи на колінах,
м'яч перед собою, руки
на м'ячі.

1 — лягти на м'яч, руки в
"замок", голову опустити
вниз.

2-3 — потягнути руки
назад, відводячи плечі
назад, та підняти голову.
4 — повернутися у в. п.
(повторити 6 разів).



КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

“Чебурашка”

В.п. — лежачи на спині на м'ячі, руки зігнуті в ліктях у "замок" за головою.

1-2 — підняти голову та плечі.

3-4 — повернутися у в.п.
(повторити 8 разів).



КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

“Ящірка”

В.п. — лежачи на спині на килимку, стопи на м'ячі, руки вздовж тулуба.

1-2 — стопами підкотити фітбол до сідниць.

3-4 — повернутись у в.п.
(повторити 8-10 разів).



Вправи на відновлення дихання



Золоті правила занять з фітболами

1. Добирати м'яч кожній дитині потрібно за зростом так, щоб при посадці на м'яч кут, який утворюється між тулубом і ногами, був трішки більшим, ніж 90 градусів (ріст менше 152 см - м'яч діаметром 45 см; ріст 152-165 см - м'яч діаметром 55 см; ріст 165-185 см - м'яч 65 см).
2. Перед заняттям з м'ячами потрібно впевнитись, що поруч відсутні гострі предмети, що можуть пошкодити м'яч.
3. Починати з простих вправ та полегшених вихідних положень, поступово переходити до більш складних.
4. Жодна вправа не повинна бути причиною болю та дискомфорту.
5. Уникати швидких та різких рухів, інтенсивного напруження м'язів.
6. При виконанні вправ лежачи на м'ячі не затримувати дихання.
7. Виконуючи на м'ячі вправи лежачи на животі або на спині голова та хребет мають складати одну пряму лінію.
8. Тривалість фізичних навантажень потрібно строго дозувати відповідно до вікових можливостей дітей.
9. Слідкувати за технікою виконання вправ, дотримуватись прийомів страховки та вчити самостраховці на заняттях з м'ячами.
10. Ретельно слідкувати за самопочуттям дітей.

Таким чином, цілеспрямована робота з використання фітболу дозволяє зробити висновки:

- систематичне виконання комплексів фітбол-гімнастики гармонійно тренує основні групи м'язів, що сприяє профілактиці та корекції порушень постави;
- вправи без стійкої опори тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів, функцію рівноваги та інші фізичні якості: спритність, силу, витривалість, швидкість;
- фітболи мають загальний стимулюючий вплив на фізіологічний стан дитини, підвищують емоційний фон занять, створюють позитивний настрій.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

