

Внедрение фитбола - уникального «живого тренажера», в систему физического воспитания и оздоровления дошкольников в условиях ФГОС ДО.

Аннотация. В статье представлен опыт работы фитбол – гимнастики, с последующим внедрением спортивной игры ылак для детей старшего дошкольного возраста.

Разработка спортивной игры ылак для дошкольников.



Инструктор ФИЗО Мухаметкулова З.Р.

Сегодня в век гиподинамии, мы все чаще обращаемся к опыту наших предков, чтобы воспитать здоровых, гармонично развитых граждан страны, которые вобрали бы в себя общечеловеческие ценности, знали и чтили обычаи, традиции своего народа. Прежде всего, в осмыщенном восприятии значения ценностей здорового образа жизни, приобщаясь к опыту предков по сохранению и укреплению своего здоровья, приобретая умения и навыки вести здоровый образ жизни. Для осуществления этих пожеланий и идей нам помогает уникальная терапия, которую мы испытываем при верховой езде на лошади, которые мы получили в дар от своих предков. Езда на лошади — это не только получение эмоционального настроя, радости, единения с животным, это и сильнейшее по эффективности средство реабилитации при ряде тяжелейших заболеваний.

В условиях детского сада мы использовали фитболы в качестве лошади. Ведь **фитбол** – «**лошадь**» – уникальный «живой тренажер», который обладает вибрационным воздействием, приводит в тонус сразу все мышцы всадника.

Занятия с большим упругим мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Длительное применение фитбола в качестве предмета для прыжковых упражнений позволяет не только значительно улучшить количественные и качественные показатели данного двигательного навыка, но и улучшает координационные возможности ребенка.

Мяч – фитбол (от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball- мяч) – это большой мяч диаметром от 45см – 95см. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора.

Эффект от упражнений сидя на фитболах по своему физиологическому воздействию схож с верховой ездой. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах. Упражнения на фитболах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Педагогами ДОУ «Толпар» была разработана и апробирована *спортивная игра ылак в детском саду на фитболах*.

Схема первоначального разучивания технических элементов спортивной игры ылак.

1. Ознакомление со спортивной игрой в целом посредством использования методов слова и наглядности.
2. Первоначальное разучивание наиболее простых технических приемов посредством их вычленения из сложного комплекса специальных действий и движений, характерных для изучаемого вида спортивной игры.
3. Углубленное разучивание простых специальных движений. Доведение их до уровня навыка. Разучивание на их основе элементарных связок и комбинаций.

4. Закрепление простых комбинационных действий и движений специально направленного характера с использованием методов частичного регламентированного упражнения
5. Совершенствование основных технических приемов, характерных для изучаемой игры, с использованием игрового и соревновательного методов.
6. Первоначальное разучивание элементарной тактической схемы игры по упрощенным правилам.
7. Углубленное разучивание как элементарных, так и более сложных тактических схем.
8. Закрепление основного тактического рисунка игры.
9. Решение простых тактических задач посредством использования технических приемов, двигательных действий и движений, характерных для изучаемой игры.

Предварительная работа:

1. Познакомить детей с увлекательной игрой в ылак, необходимым для игры инвентарем;
2. Просмотр видеофрагмента «Конно – спортивная игра Ылак в Баймакском районе»;
3. Виртуальные экскурсии на ипподром «Акбузат», «Скачки лошадей»;
4. Виртуальное обучение игры в ылак;
5. Встреча с баймакскими спортсменами – наездниками;
6. Познакомить детей с атрибутами игры в ылак: ылак – подушка вышитая орнаментом «кускар», казанами оформленными башкирским узорами, простейшими действиями с ними;
7. Подвижные игры с фитболами : «Пастух и лошади», «Толпар», «Жеребята», «Лошади на скачках», «Бэйге», «Кызбастырыу», «Атка кэрэк дуга ла, аткаэрэкдага ла», «Кара тэкэ» «Горячий ылак»; «Джигитовка»
8. Экскурсия на ипподром «Акъял», с.Куяңтау;
9. Формировать представления об элементах техники игры в ылак;
10. Учить двигаясь на фитболе держа в руке ылак, забрасывать в казан, передавать его «пасом» другому игроку;
11. Закладывать предпосылки последующих совместных действий с игроками в игре ылак.

Описание спортивной игры

Правила игры в «Ылак»: команды вначале приветствуют друг друга рукопожатием, затем происходит построение команд.

По свистку судьи капитаны команд скачут на фитболах и поднимают с пола «ылак» - подушку, которая находится ровно на середине «поля боя». Как только они поднимут подушку - начинается игра. Пасуя друг другу подушкой, дети скачут к казану, пытаясь забить гол. В ходе борьбы они могут отбирают друг у друга «ылак - подушку». Как только «ылак» окажется в казане, судья подает сигнал свистком, команды покидают площадку и строятся в ряд, каждая на своей стороне. Объявляется счет игры.

В игре три раунда по 3 минуты

Задачи обучения:

1. Познакомить детей с условиями для игры в ылак.

2. Создать представление об элементах техники игры в ылак (передвижение на фитболе «пасуя» друг другу, держа в руках ылак, попадание в казан).
3. Учить игровому взаимодействию.
4. Развивать координационные способности, точность, выносливость.

Оценка уровня физической подготовленности к игре в ылак

- 1.Прыжки на фитболе 10 метров с ходу (скорость передвижения, быстрота)
2. Челночный бег на фитболах 30 метров (выносливость)
3. Прыжки на фитболе, поднимание с пола ылак и закидывание его в казан (техника, сила броска, расстояние).
4. Прыжки на фитболе по прямой 5 метров, с ылаком в руках (техника, скорость).
5. Броски в казан 3 раза с расстояния 2-х метров (число попаданий, техника броска).

Индивидуально-дифференцированный подход к обучению игре в ылак

Реализуется через:

1. Комплектование подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности.
2. Увеличение или уменьшение расстояния в действиях с ылаком.
3. Рациональную дозировку физической нагрузки с учетом возможностей и состояния ребенка.

Планируемые результаты

- Имеет представление о некоторых видах конного спорта популярных в Башкортостане
- Освоил элементы спортивной игры Ылак, свободно перемещается на фитболе, держа в руке подушку – ылак, закидывает ее в казан, пасует ее ребенку из своей команды;
- Знает башкирские народные подвижные игры, активно использует их в самостоятельной деятельности
- Развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- Хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- Подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- Прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- Бегает свободно, быстро;
- Правильно сидит, покачивается и подпрыгивает на фитболе.
- Выполняет упражнения на фитболе из различных исходных положений.
- Бросает маленький мячик или смологоловку рукой на 5—8 м;
- Владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены), активен, хорошо ест и спит;
- Имеет представление о башкирской лошади, конном снаряжении, конных скачках, мастиах лошадей, летней и зимней одежде, обуви, наездника.
- национальных праздниках
- понимает смысл пословиц и поговорок о здоровье
- знает башкирских батыров, сказки, эпосы, легенды про них

- умеет играть и организовывать башкирские игры
- знает обрядовые праздники со спортивной направленностью
- знает о здоровом питании башкирского народа
- знает что изготавливают из коровьего молока, кобыльего.

Список литературы

1. Веселовская С.В., О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левинчикова // Пособие по фитбол – аэробике и фитбол – гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1988.
2. Сайгин И.А. Башкирская лошадь и пути ее улучшения. Уфа, 1955.