

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 60»

Тема:

«Применение физиороллов в индивидуальной работе с детьми 3-7 лет»

Физкультурно-спортивная направленность

Номинация:

«Методические рекомендации»

Митрошкина Оксана Юрьевна,
инструктор по физической культуре

Северск
2021

Работа посвящена актуальным проблемам профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, развития координации и управления двигательной системой у детей дошкольного возраста. Подробно представлена методика выполнения упражнений с использованием уникального тренажёра – физиоролла. Материал предназначен для инструкторов по ФК ДОУ, родителей для индивидуальной работы с детьми 3-7 лет.



Фото 1. Физиороллы



Фото 2. Ребенок в процессе выполнения упражнения

Физиоролл - универсальный современный тренажер для стимулирования двигательной активности, профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, укрепления мышечного корсета, совершенствования движений.

Физиоролл – это шар, состоящий из двух полусфер, соединенных прямой седлообразной центральной частью. Изготовлен из винила, что придает ему большую эластичность и способность выдерживать нагрузки до 350 кг. Траектория движения – вперед-назад. Оригинальная форма тренажера гарантирует большую устойчивость при выполнении игровых упражнений. Данные особенности способствуют расширению диапазона движений и совершенствованию физических качеств дошкольников.

Физиоролл помогает ребенку осваивать новые двигательные действия с помощью касаний, нажатий, сжиманий, скольжений, поворотов, прыжков и подскоков. Создавая нестабильные положения, тренажер способствует развитию вестибулярной системы, подвижности позвоночного столба, гибкости, координации движений. Плавные и сбалансированные движения совершенствуют умение управлять своим телом, укрепляют мышечно-связочный аппарат.

Освоение ребенком новых движений – это сложный процесс, в ходе которого организм учится координации и управлению двигательной системой в соответствии с изменениями, происходящими в окружающей среде и индивидуальными особенностями развития.

Под координацией понимается взаимодействие ЦНС и скелетных мышц во время движения. Под управлением – способность выполнять собственные движения по уже заданной двигательной программе.

В дошкольном периоде ребенок познает свое тело, учится управлять им, испытывает новые двигательные ощущения. Знакомство с новыми необычными предметами ведет к изменениям в поведении, отношениях и эмоциях.

На первом этапе ребенок вступает в контакт с физиороллом, интересуется его свойствами, формой, размерами. Тренажер не дает безопасной, стабильной поддержки тела, сложно управляется, укатывается. Ребенок вынужден строить свои действия в зависимости от спонтанных движений тренажера. Такой контакт усиливает внимание и стимулирует глубокие рефлексy.

Второй этап характеризуется экспериментальной деятельностью, направленной на поиск более сложных положений и форм равновесия, перекатов, скольжений и опрокидываний.

На третьем этапе овладения тренажером ребенок обращается за помощью к взрослому. Ребенок и взрослый могут работать вместе, что способствует освоению более сложных игровых упражнений на различные мышечные группы и вестибулярную систему. Позволяет осмыслить полученный опыт и закрепить модели новых движений.

Присутствие и одобрение его действий взрослым, придает ребенку уверенность, является стимулом к овладению новыми движениями и упражнениями. Оригинальный мяч так же можно использовать на занятиях гимнастикой, в процессе силовых тренировок, для активных игр. Физиороллы подходят как для занятий дома, так и в спортивном зале. Рекомендованная периодичность выполнения упражнений – 3 раза в неделю.

Применение тренажера в работе (включая детей с ОВЗ) является профилактикой заболеваний ОДА, способствует укреплению и при необходимости коррекции осанки, оказывая на позвоночный столб, связки и суставы минимальную нагрузку. А также активизирует мышцы-стабилизаторы, контролирующие сохранение равновесия при выполнении различных движений.

Диагностический инструментарий

Признаки вялой осанки

Характерные признаки вялой осанки у детей (по Н. Н. Ефименко, Л. Ф. Васильевой)	
Чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника	
Слегка опущенная голова	
Опущенные и сдвинутые вперед плечи	
Запавшая грудная клетка	
Отстающие от спины лопатки	
Свисающий живот	
Часто ноги слегка согнуты в коленных суставах	
Значительное снижение тонуса мышц спины, туловища, брюшного пресса, мышц-сгибателей и разгибателей тазобедренных суставов	
Частая смена одного неправильного положения тела на другое	

Функциональные пробы для определения гибкости позвоночника, силе и выносливости мышечного корсета

(авторы Ловейко И. Д., Байлова О. С., Зенкевич К. Ф.)

№	Проба	Методика выполнения
1	Гибкость позвоночника	

1.1	Оценка суммарной подвижности всех отделов позвоночника в горизонтальной плоскости.	Сидя на стуле, повернуть туловище и голову, посмотрев вбок и назад. Угол поворота должен быть примерно 110. При нормальной подвижности позвоночника в горизонтальной плоскости становится видно, что находится за спиной (отмечается + или -).
1.2	Оценка подвижности позвоночника в поясничном отделе	Стоя на скамейке, стопы параллельно. Ребенок выполняет наклон вперед, не сгибая колени. Измеряется с помощью линейки в см – 0 от скамейки. Девочки – 8-10 см, мальчики – 4-6см – норма.
1.3	Общая активная гибкость	Ребенок босиком садится на пол, стопы вертикально, пятки – на линию, начерченную на полу, расстояние между пятками 20-30 см, руки вперед, ладони вниз. Инструктор придерживает колени ребенка. Выполняется 3 медленных наклона вперед, ладони скользят по линии. Четвертый наклон самый глубокий. Фиксируется лучший результат с точностью до 1 см по кончикам средних пальцев рук. Тест проводится 2 раза подряд. Засчитывается лучший результат. Он фиксируется со знаком (-), если ребенок смог коснуться цифры до уровня пяток и без знака – за уровнем пяток (+) – положительный результат.
2	Состояние мышечного корсета	
	При выполнении проб секундомером измеряется время до выраженного утомления мышц. Секундомер отключают, если мышцы начали дрожать, а туловище раскачиваться. Для детей 6-7 лет норма удержания любой из статических поз – 1-2 минуты.	
2.1	Силовая выносливость мышц спины (характеризует стабильность позвоночника)	Лежа на животе. Руки на поясе. Произвести разгибание туловища примерно до угла 30. Верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находится на весу. Отмечают время удержания туловища до появления признаков покачивания или самостоятельного прекращения пробы. Норма – 1-1,5 минут.
2.2	Динамическая силовая выносливость мышц брюшного пресса	Лежа на спине. Руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах и выпрямить их под углом 45. Время удержания – 1-1,5 минут.
2.3	Силовая выносливость мышц шеи	Лежа на спине. Руки вдоль туловища. Приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.
Гибкость позвоночника должна не сильно отклоняться о нормы. Ограничение подвижности позвоночника – явный признак нарушений ОДА. Но и чрезмерная гибкость, в сочетании со слабыми мышцами, не менее опасна.		

В приложении приведены примеры использования физиороллов в совместной работе ребенка и взрослого.

Литература

1. Голякова Н.Н., Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. – М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 145 с.
2. Ефименко Н. Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. Изд. 2-е, доп. и перераб. / Н. Н. Ефименко. – Винница: Изд-во «Эдельвейс и К», 2004. – 132 с.
3. Кривоногова Т.С., Алеева Л.В., Зезуль В.С. Методы коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Новые технологии физического совершенства детей в дошкольном учреждении: учеб.-метод. Пособие: в 2 ч. Ч 1 / Т.С. Кривоногова [и др.]. – Томск: Изд-во Томск. гос.ун-та систем упр. и радиоэлектроники, 2016. – 78 с.
4. Левченкова Т.В. Малыши на мячах. Практическое руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских оздоровительных тренировок / Т.В. Левченкова, О.Ю. Сверчкова. – Москва: ННОУ Центр «Фитбол», 2005. – 126 с.
5. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – Санкт-Петербург: Речь; Москва: Сфера, 2009. – 176 с.

Упражнение «Знакомство»

Цель: познакомить ребенка с новым снарядом, дать возможность самостоятельно манипулировать им, убедиться в его безопасности.

Методика выполнения: инструктор дает возможность ребенку самостоятельно поиграть с физиороллом, используя один или два снаряда одинаковых и различных диаметров (40 или 55 см).



Упражнение «Верхом»

Цель: обучение правильной посадке на физиоролле, формирование навыка удержания равновесия на снаряде, знакомство с новой формой движения.

Методика выполнения: инструктор правильно усаживает ребенка на снаряд (диаметр 40 см) и предоставляет ему самостоятельность для выполнения пружинящих движений и осознания новых ощущений.



Упражнение «Переползи»

Цель: развитие координации движений, тактильных ощущений. Воспитание волевых качеств личности.

Методика выполнения: инструктор использует физиоролл диаметром 55 см. Ребенок должен самостоятельно переползти через снаряд несколько раз.



Упражнение «Силач»

Цель: способствовать выработке реакции на новые раздражители. Ознакомление с новыми ощущениями. Развитие координации движений.

Методика выполнения: инструктор садится на физиоролл в позицию ноги врозь, стопы на полу. Ребенок встает на снаряд между ногами инструктора и удерживает руками тренажёр диаметром 40 см, стараясь в течение 10-15 секунд сохранить равновесие.



Упражнение «Попрыгаем вместе»

Цель: укрепление мышц туловища. Развитие равновесия. Ознакомление с новыми движениями.

Методика выполнения: инструктор и ребёнок садятся «верхом» на физиоролл. Ребёнок сидит перед инструктором, спиной к нему. Инструктор удерживает ребёнка за руки и выполняет с ним пружинящие движения на снаряде. Упражнение выполняется в течение 20-30 секунд.



Упражнение «Пассивный массаж»

Цель: развитие чувствительности через пассивный массаж.

Методика выполнения: ребенок лежит на полу на коврике сначала на спине, затем переворачивается на живот. Инструктор прокатывает физиоролл по телу ребенка в направлении от стоп к голове с легким нажимом. Упражнение выполняется в течение 25-30 секунд.



Упражнение «Сильная спина»

Цель: развитие вестибулярного аппарата, равновесия, баланса, укрепление мышечного корсета.

Методика выполнения: инструктор ложится на спину, колени притянуты к животу. На голени инструктора кладется физиоролл. Ребёнок ложится на снаряд, держится за руки инструктора. Выполняются перекаты и пружинящие движения на снаряде. Упражнение выполняется в течение 10-15 секунд.



Упражнение «Массаж живота»

Цель: использование физиоролла как массажного инструмента. Работа с двумя снарядами.

Методика выполнения: ребёнок упирается стопами в стопы инструктора, ложится спиной на физиоролл. Инструктор выполняет массажные движения (перекаты) по животу ребёнка.



Упражнение «Массаж спины»

Цель: использование физиоролла как массажного инструмента. Работа в паре с двумя снарядами.

Методика выполнения: ребёнок ложится на середину физиоролла на живот. Инструктор прокатывает снаряд по спине ребёнка (пассивный массаж).



Упражнение «Удерживаем равновесие вместе»

Цель: развитие равновесия, координации движений. Работа с двумя физиороллами в паре.

Методика выполнения: ребёнок и инструктор садятся вдоль снаряда, ноги на снаряде. Одновременно пытаются удерживать равновесие самостоятельно в течение 25-30 секунд, 4-6 раз.



Упражнение «Эх, прокачусь!»

Цель: укрепление мышц туловища. Развитие равновесия. Самостоятельная работа ребёнка на снарядах.

Методика выполнения: ребёнок ложится поперёк двух физиороллов на живот и с помощью рук старается прокатывать снаряды вперёд-назад. Выполняется в течение 25-30 минут.



Упражнение «Удержи равновесие сидя»

Цель: знакомство с новыми движениями. Укрепление мышц туловища. Развитие координации движений и чувства равновесия.

Методика выполнения: ребёнок садится сверху на физиоролл, ноги вытянуты вдоль снаряда. Инструктор помогает ребёнку сохранять равновесие в данном положении в течение 10-15 секунд. Упражнение выполняется 3-4 раза.



Упражнение «Попрыгаем вместе»

Цель: расширение объёма двигательной активности. Развитие координации движений, равновесия.

Методика выполнения: инструктор и ребёнок садятся в положении «верхом» на снаряд. Инструктор удерживает ребёнка. Выполняются пружинящие движения на физиоролле в течение 20 – 25 секунд.



Упражнение «Удерживаем равновесие вместе (усложнение)»

Цель: развитие равновесия, координации движений. Укрепление мышц туловища. Работа с двумя физиороллами в паре.

Методика выполнения: инструктор и ребёнок садятся поперёк своего снаряда лицом друг к другу. Ноги кладут на тренажёр друг друга. Пытаются удерживать равновесие в течение 25—30 секунд. Повтор упражнения 4-6 раз.



Упражнение «Поднимаем руки вместе»

Цель: укрепление мышц живота. Развитие равновесия, координации движений, умения работать в паре.

Методика выполнения: инструктор и ребёнок ложатся на свои снаряды на живот. Одновременно по команде поднимают плавно руки максимально вверх. Упражнение выполняется 6-8 раз.



Упражнение «Перекаты на животе»

Цель: укрепление мышц спины и брюшного пресса. Развитие чувства равновесия.

Методика выполнения: ребёнок ложится на живот на физиоролл диаметром 55 см. Инструктор придерживает ребёнка за предплечья. Выполняются перекаты на снаряде, подъём и опускание ног, туловища. Подъёмы ног и туловища могут выполняться сначала поочередно, затем по мере роста тренированности - одновременно.



Упражнение «Перекаты на спине»

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление и растяжение мышц туловища.

Методика выполнения: ребёнок ложится на спину на тренажёр диаметром 55 см. руки вытянуты вверх. Инструктор поддерживает ребёнка за голени и выполняет вместе с ним перекаты. Перекат выполняется до касания ребёнком пола кистями в одном и стопами в обратном направлении. Упражнение выполняется 4-6 раз.



Упражнение «Достань игрушку»

Цель: ознакомление с новыми видами движений. Развитие гибкости.

Методика выполнения: физиороллы ставятся друг на друга вертикально. Вся конструкция, на вершине которой стоит какой-либо предмет, удерживается инструктором. Ребёнок подходит к тренажёрам и старается поочередно правой и левой руками достать предмет. Упражнение выполняется 4-6 раз каждой рукой. Усложнение: не отрывать пятки от пола.



Упражнение «Отдыхаем»

Цель: укрепление мышц спины и брюшного пресса. Удержание баланса и стабилизация тела.

Методика выполнения: ребенок с помощью инструктора ложится животом на физиоролл, держится руками за снаряд, ноги вытянуты. Ребенок удерживает исходное положение в течение 10-15 секунд.



Упражнение «Удержи голову»

Цель: укрепление мышц шеи. Развитие чувства равновесия.

Методика выполнения: инструктор садится на середину снаряда «верхом». Ребёнок ложится на бедро инструктора и обхватывает снаряд руками. Выполняются перекатывающие движения вправо и влево. При этом ребёнок держит голову прямо и пассивен при выполнении упражнения. Выполняется в течение 10-15 секунд.



Упражнение «Наклоны назад»

Цель: укрепление мышц спины. Развитие равновесия.

Методика выполнения: инструктор садится «верхом» на одну сторону снаряда, на другой располагается ребёнок. Ноги ребёнка вытянуты вперёд и лежат на бёдрах инструктора. Инструктор и ребёнок держатся за руки. Ребёнок и инструктор отклоняются назад до полного выпрямления рук и удерживают равновесие. Выполняется 6-8 раз. Темп выполнения медленный.



Упражнение «Удержи баланс №1 (лёжа на спине)»

Цель: удержание баланса в различных положениях. Развитие координации движений.

Методика выполнения: ребёнок ложится на спину вдоль физиоролла диаметром 55 см. Положение тела свободное. С помощью инструктора нужно удержать равновесие на снаряде в течение 10-15 секунд.



Упражнение «Удержи баланс № 2 (на четвереньках)»

Цель: удержание баланса в различных положениях. Развитие координации движений.

Методика выполнения: ребёнок встаёт на четвереньки вдоль физиоролла диаметром 55 см. положение тела и рук свободное. С помощью инструктора необходимо удержать равновесие на снаряде в течение 10-15 секунд.



Упражнение «Удержи баланс № 3 (на коленях)»

Цель: удержание баланса в различных положениях. Развитие координации движений.

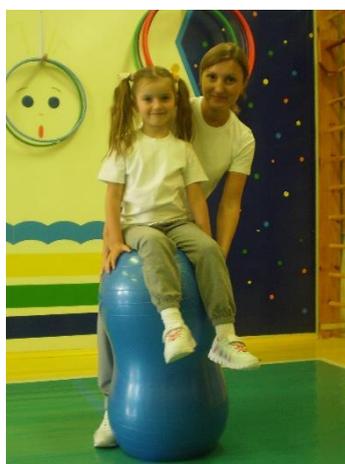
Методика выполнения: ребёнок встаёт на колени на середину физиоролла диаметром 55 см. Положение тела и рук свободное. С помощью инструктора нужно удержать равновесие на снаряде в течение 10-15 секунд.



Упражнение «Удержи баланс № 4 (сидя на вертикальном снаряде)»

Цель: удержание баланса. Развитие координации движений.

Методика выполнения: физиоролл ставится вертикально. Ребёнок с помощью инструктора садится на верх снаряда и удерживает равновесие в течение 10-15 секунд.



Упражнение «Удержи баланс № 5 (стоя на снаряде)»

Цель: удержание баланса. Развитие координации движений.

Методика выполнения: инструктор садится на физиоролл диаметром 55 см в положении «верхом». Ребёнок встаёт на мяч, ноги врозь, руки в стороны, спиной к инструктору. Нужно удержать равновесие с помощью инструктора в течение 10-15 секунд.



Упражнение «Удержи баланс № 6 (стоя на снаряде)»

Цель: удержание баланса. Развитие координации движений.

Методика выполнения: ребёнок встаёт на физиоролл. Ноги широко расставлены, руки в стороны. С помощью инструктора поднимает и опускает руки.

