Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Кургана

«Детский сад комбинированного вида № 122 «Кораблик».

**Опыт работы по теме:**

**«Развитие двигательных качеств у детей с нарушениями речи посредством фитболов»**

**воспитателя**

**Мининой Марины Дмитриевны**

Курган 2015

Содержание:

1. Актуальность
2. Особенности развития детей с нарушениями речи.
3. Характеристика двигательных качеств.
4. Фитбол - как средство развития двигательных качеств у дошкольников с нарушениями речи.
5. Методические рекомендации для проведения занятий с фитболом.
6. Система занятий с фитболом в логопедических группах.
7. Перечень игр и упражнений на развитие двигательных качеств.
8. Тестирование.
9. Вывод.
10. Список литературы.
    * + 1. **Актуальность**

За последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. Дефекты речи являются достаточно частым отклонением в состоянии здоровья детей в возрасте 4-7 лет, их распространенность по данным литературы, составляет 15-30% среди дошкольников. Нарушения речи в той или иной степени влияют на различные стороны жизни ребенка: отражаются на его деятельности, поведении, на физиологических функциях детского организма, развитии двигательных качеств.

Занятия с фитболом позволяют успешно решать задачи, направленные на полноценное и гармоничное развития двигательных качеств у детей с нарушениями речи.

* + - 1. **Особенности развития детей с нарушениями речи.**

У детей с дефектами речи диагностируются отклонения в физическом развитии, преимущественно за счет дефицита массы и длины тела, а также задержка моторного развития. Среди дошкольников с речевыми нарушениями преобладают часто болеющие дети. У этих детей чаще определяются 3-я (77,4%) и 4-я (14,3%) группы здоровья при незначительном количестве 2-й (8,3%) и отсутствии 1-й группы. У них выявлено наличие сопутствующей патологии, в основном со стороны центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, JIOP-органов. У таких детей отмечаются существенные отклонения в развитии моторной, двигательно-координационной и эмоционально-волевой сферы: общая моторная неловкость, недостаточная статическая и динамическая координация движений, слабый мышечный тонус, снижение скорости и ловкости, истощаемость движений, недостаточная двигательная память и снижение произвольного внимания при выполнении серии двигательных заданий. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Часто встречается недостаточная координация пальцев кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Указанные особенности в развитии детей с тяжелыми нарушениями речи спонтанно не преодолеваются. Они требуют от педагогов специально организованной коррекционной работы.

* + - 1. **Характеристика двигательных качеств.**

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них.

Средства развития силы. Средствами воспитания силы мышц являются различные несложные по структуре обще развивающие силовые упражнения:

1. упражнения с внешним сопротивлением;

* упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажёрах
* упражнения с сопротивлением партнёра.
* упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу, бег в воде и т.д.);
* упражнения с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер, резина).

1. упражнения с преодолением веса собственного тела;

* гимнастические силовые упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине и т.п.);
* легкоатлетические прыжковые упражнения однократные и "короткие" прыжковые упражнения; +упражнения с преодолением препятствий (ров, забор т.д.)

Быстрота - это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

Скоростные способности - это сложное комплексное двигательное качество. Большую ценность для развития быстроты представляет игровой метод, т.к. даёт возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействия на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Соревновательный метод - стимулирует проявление предельных скоростных качеств и высокой волевой мобилизации. Для развития скоростных способностей используют упражнения, которые должны отвечать основным условиям:

* возможность выполнения с максимальной скоростью, упражнение должно быть хорошо освоено, чтобы концентрировать внимание только на скорость;
* во время тренировки не должно происходить снижение скорости при выполнении упражнения.

Выносливость - важнейшее физическое качество, отражающее общий уровень работоспособности человека. Выносливость как качество проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления. Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности. Для развития выносливости у дошкольников необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т.е. на развитие общей выносливости.

Гибкость - важное свойство опорно-двигательного аппарата необходимое для выполнения движений с большой и предельной амплитудой, способность к мышечной релаксации. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращении и махов. Такие упражнения могут выполняться лежа самостоятельно или с партнёром, с отягощениями и тренажёрами, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками.

Ловкость - это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениям быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Критериями ловкости являются:

* координационная сложность двигательного задания;
* точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания;
* время, необходимое для овладевания должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

ловкость имеет самые многообразные связи с другими физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками, содействуя их развитию, они в свою очередь, улучшают ловкость. Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, должны 6ыть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приёмы:

выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения, сидя);

* зеркальное выполнение упражнений (боксирование в непривычной стойке);
* создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса);
* усложнение условий выполнения обычных упражнений;
* изменение скорости и темпа движений;
* изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.). .

Развитие одного из физических качеств у дошкольников приводит к совершенствованию других.

* + - 1. **Фитбол - как средство развития двигательных качеств у дошкольников с нарушениями речи**

Развитию физических качеств у детей с речевыми патологиями способствуют занятия с использованием фитболов. Фитбол – позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Фитбол отличается особой уникальностью как тренажер, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, вес и размер. Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на фитболе, лежа на полу, лежа на фитболе на спине или на животе с опорой о пол руками или ногами. Стоя рядом с мячом, упражнения в движении, различные виды бросков и т.д. Занятия с применением фитболов имеют свои особенности,

в отличие от традиционных занятий по физкультуре:

* нестабильная опора, постоянно вынуждает ребенка, в целях

сохранения равновесия, уже в позиции «сидя на мяче» включать в

работу те или иные группы мышц. Сознательно включать в работу

нужные мышцы ребенок, в силу своих возрастных особенностей, пока

не может. Все требуемые движения он выполняет непроизвольно, на

невключенных мышцах, используя махи, силу инерции и другие

компенсаторные возможности. Работа же на подвижном, постоянно

«желающем» его уронить мяче усложняется тем, что ребенок

вынужден балансировать, играть с мячом, пытаясь на нем

удержаться.

* эмоциональное воздействие: мяч — это игрушка, он партнер, он

красив и, главное, подвижен, взаимодействует с ребенком.

* цветовое воздействие: с помощью цветов можно регулировать

психоэмоциональное состояние детей. Велика сигнальная роль цвета

в предупреждении травматизма. Приоритет в разработке системы

«цветов безопасности» принадлежит Ф. Биррену. Так, черная и

коричневая окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее,

чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета. Для

повышения активности отдела вегетативной нервной системы,

стимуляции, тонизирования иммунитета, укрепления памяти, зрения,

придаче бодрости, улучшению цвета кожи используют тёплые цвета

(красный, оранжевый). Кроме того теплые цвета оказывают

эрготропное влияние. Этот цвет выбирают обычно активные дети с

холерическими чертами. При использовании холодных цветов

синего, голубого, фиолетового) необходимо учитывать то что, с

одной стороны эти цвета нормализуют деятельность сердечной

системы, а с другой снижают скоростно-силовые качества. Они

оказывают трофотропный эффект, то есть успокаивают. Эти цвета

обычно выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть

заторможенные, инертные. Зелёный, желтый цвет нормализует

сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное

давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при

заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени. Эти цвета

способствуют проявлению выносливости. [№ 2, 14, 20]

* вибрационное воздействие области низкозвукового спектра частот:

1. Механическая вибрация оказывает как специфическое, так и

неспецифическое воздействие практически на все органы и системы

человека. Например, непрерывная вибрация действует на нервную

систему успокаивающе, а прерывистая вибрация — возбуждающе.

2. Механическая вибрация низкой частоты обладает обезболивающим

действием, активизирует регенеративные процессы, поэтому может

применяться в процессе реабилитации после различных травм и

заболеваний опорно-двигательного аппарата.

3. Вибрация, передающаяся на мокроту, разрывает ее связи и тем самым

улучшает реологические свойства, что способствует более легкому

откашливанию. Этот физиологический эффект может использоваться

для лечения детей с заболеваниями легких.

4. Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему

физиологическому воздействию сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как

один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний ЖКТ,

ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении.

5. При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют

седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит

распространение ритмических колебаний на весь позвоночник.

Следовательно, правильная посадка на фитболе будет

способствовать формированию навыка правильной осанки. Благодаря

этому будет выравниваться косое положение таза, что является

важным для коррекции сколиотических отклонений в

грудопоясничном отделе позвоночника .

6. Фитбол-мяч создает оптимальное условие для единственно

правильного положения позвоночника и обеспечивает постоянный

микромассаж межпозвоночных дисков, поэтому во время применения

их в качестве стульев у детей и взрослых значительно снижается

нагрузка на позвоночник, повышается работоспособность. Регулярное

использование фитбола и выполнение методических рекомендаций по

их применению обеспечит профилактику и лечение многих видов

заболевани

Использование фитбола на занятиях имеет свои достоинства и недостатки. К достоинствам мяча относятся его физические свойства, позволяющие ребенку выполнять с фитболом множество увлекательных упражнений, выступающих в качестве средства решения оздоровительных и образовательных задач. При этом мяч каждому ребенку подбирается в соответствии с требованиями к выполнению правильной посадки на мяче, дети находятся в зале на расстоянии 1,5 м друг от друга, а также от стен и спортивного инвентаря.

К недостаткам использования фитболов на занятиях можно отнести следующее: проблемы с подбором мяча в соответствии с ростом детей; ограничения при фронтальной организации занятий с фитболом (проведение занятий по подгруппам, либо подбор упражнений, выполняемые из наименее травмоопасных исходных положений); трудности в регламентировании нагрузки при выполнении упражнений, связанных с удержанием равновесия.

Задачи:

1. Оздоровительно - коррекционные задачи.

• содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

• гармонично развивать двигательные качества: мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость;

• содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

• формировать и закреплять навык правильной осанки;

• содействовать профилактике плоскостопия;

• содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;

• способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;

• развивать мелкую моторику рук;

• способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

2. Образовательные задачи.

• вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;

• формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;

• содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

• способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

• прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

3. Воспитательные задачи.

• воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

• формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;

• развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;

• способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

• воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

• содействовать формированию коммуникативных качеств у детей;

Фибол используется как:

* Опора под спину, под бок, под живот;
* Массажер;
* Отягощение в руках, ногах, и т.д.;
* Тренажер для рук, для ног, для равновесия и др.;
* Предмет для ОРУ из разных и. п.;
* Ориентир;
* Препятствие: перешагивание, перепрыгивание, переползание и др.
  + - 1. **Методические рекомендации для проведения занятий с фитболом**

На занятиях с детьми дошкольного возраста педагогу необходимо: соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организуя начальную, основную и заключительную части. В подготовительной части занятия (10-15% продолжительности всего занятия) надо создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп. В основной части (70-80% времени) решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности. В заключительной части занятия (10-15% времени) необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, подготовиться к переключению на последующую деятельность.

Рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия на детей. Профилактика травматизма заключается в тщательной дозировке физических упражнений, дисциплине занимающихся, обеспечении санитарно-гигиенических условий. Кроме того, необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение детей при выполнений упражнений (на одного занимающегося фитбол-гимнастикой нужна площадь не менее 5 м2). Необходимо обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка.

Педагог, проводящий занятия с фитболами должен выполнять следующие рекомендации:

- Подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90% между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

- Перед занятием убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.

- Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.

- Начинать занятия с простых исходных положений и упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.

- Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

- Исключить во время занятий быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвоночные диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов. Интенсивное напряжение мышц может вызвать нарушение вертебробазилярного кровообращения.

- При выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в И.п. лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

- При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболах.

- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

- При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.

- Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту детей.

- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить самостраховке.

- На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Занятия рекомендуется проводить с музыкальным сопровождением. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения.

- Использовать упругие свойства фитбола в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

- Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на различные группы мышц из различных исходных положений. В основной части занятия целесообразно использовать 5 мин. для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В заключительной части занятия целесообразно включить игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

- С целью формирования коммуникативных умений у детей упражнения могут выполняться в парных ОРУ, подвижных играх, командных соревнованиях.

- С детьми дошкольного возраста использовать упражнения для самопознания, уточнения представлений детей о строении своего тела (называть части тела и их движения, проводить игры «Запрещенное движение», «Коснись названной части тела» и др.).

- Упражнения с фитболом могут выполняться в течение целого занятия или использовать упражнения в качестве фрагмента занятия.

Продолжительность занятий должна соответствовать возрасту детей.

* + - 1. **Система занятий с фитболом в логопедических группах.**

В логопедических группах использую фитболы 2 раза в неделю: на утренней гимнастике, и 1 раз на занятии в зале. Оздоровительная работа на физкультурных занятиях с фитболом строится на основных принципах.

* Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.
* Постепенность - от простого к сложному.
* Повторяемость и систематичность занятий - два раза в неделю.

Структура физкультурных занятий с фитболами состоит из трёх частей.

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя.

2. Основная часть - физическая нагрузка , в которую входят упражнения:

* для профилактики различных видов нарушений осанки;
* для увеличения подвижности позвоночника и суставов;
* для развития двигательных качеств
* игры с фитболом ( "пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

В основной части физкультурного занятия с фитболом включаю упражнения с элементами логоритмики, которые развивают как общую моторику детей, их физические качества, так и развивают речь и словарный запас детей. Само использование фитбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения.

1. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

Использование фитбола на утренней гимнастике носит свои особенности: На утренней гимнастике используется:

* комплекс ОРУ с использованием фитбола;
* подвижные игры;
* скоростно – силовая тренировка;
* игры – эстафеты.

1. **Перечень игр и упражнений на развитие двигательных качеств.**

Упражнения для развития силы:

* подъём фитбола из различных исходных положений;
* метание фитбола вдаль, в цель, подбрасывание и ловля, отбивание;
* отжимание, прокатывание лежа на фитболе;
* парные упражнения с фитболом;
* прыжковые упражнения.

Игры для развития силы:

* Догони мяч
* Попади мячом в цель
* Зайцы и волк
* Гусеница кусает хвост
* «Пятнашки мячом»
* «Тоннель»
* «Охотники и утки»
* «Попади в цель»
* «Паучок»
* «Бодалки»

Перечень игр для развития быстроты:

* «Бусины»
* «Собери букет»
* «Зайцы и волк»
* «Лягушки и цапля»
* «Ловишки» , «Пятнашки»
* «Кто быстрее»
* «Гонка с выбыванием»
* «Часовые и разведчики»

Игры для развития ловкости

* «День и ночь»
* «Штандр»
* «Третий лишний»
* «Волейбол сидя» «Волейбол лежа»
* «Боулинг»
* «Кто быстрее»
* «Гонка мячей по кругу»
* «Хоккей»
* «Волк во рву»
* «Попади в мяч»
* «Собачка»
* «Мяч в воздухе»

Упражнения на развитие гибкости

* «Наклоны»
* «повороты»
* «Растяжки»
* «Вращения»
* «Махи»

**8. Тестирование.**

Для контроля эффективности используются тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д.Ловейко

• тест для мышц шеи:

И.П. – лежа на спине, руки вниз

1 – приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

• тест для мышц живота:

И.П. – лежа на спине, руки вниз

1 – поднять ноги до угла 45º и зафиксировать положение.

• тест для мышц спины:

И.П. – лежа на животе, руки вверх

1 – прогнувшись и зафиксировать положение

Для определения подвижности позвоночника использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г.Санкт-Петербург) О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич:

• И.П. – стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 – наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах – 0 от скамейки).

Тестирование проводится 2 раза в год: в сентябре и в мае.

1. **Вывод.**

В настоящее время, в силу разных причин, ухудшается здоровье детей дошкольного возраста. Возрастает количество заболеваний опорно – двигательного аппарата, нервной, иммунной системы, увеличивается количество детей с речевыми патологиями. Для полноценного и гармоничного развития двигательной сферы дети с нарушениями речи нуждаются не только в организации физкультурно – оздоровительной работы, им необходима дополнительная коррекционная работа. Коррекционная работа должна пронизывать все сферы деятельности ребенка. Для этого необходимо создание системы физкультурно – оздоровительной и коррекционной работы, позволяющей работать в тесном контакте всем специалистам детского сада.

Одним из средств коррекционной работы по развитию двигательных качеств у детей с нарушениями речи является фитбол. Регулярное использование фитболов с детьми логопедических групп позволяет решить множество оздоровительно – коррекционных, образовательных и воспитательных задач.

Данная система физкультурно – оздоровительной и коррекционной работы позволяет добиваться высоких результатов в воспитании детей, имеющих речевые патологии, позволяет наиболее полно развить двигательные качества, ликвидировать или сгладить недостатки развития, позволяет детям адаптироваться в коллективе, сохранить здоровье детей.

1. **Список литературы**
2. Веселовская С.В., О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
3. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
4. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду. - М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
6. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни Учеб. пос. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников программа развития. - М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
9. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий учебное пособие для воспитателей - М.: Айрис-пресс, 2008.-96
10. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
11. Лукина Г.Г.,Семенова Т.В. Профилактика нарушений осанки у детей 5-6 лет средствами фитбол-гимнастики. СПб. Научно-методических трудов. Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста. СПб: Белл,2004.-стр.121-125.
12. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь,2002.-476с.
13. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб.: Речь,2001.
14. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с. Попова Е.Г.
15. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры, учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
16. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений./Под ред. С.О.Филипповой. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
17. Сайкина Е.Г. «Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений»\\.Теория и практика физической культуры.-07.2004.-стр.43-46.
18. Сайкина Е. Г.,Фирилева Ж.Е.,Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство-Пресс»,2004-128с.
19. Сайкина Е. Г. «Мой веселый, звонкий мяч» (фитбол-аэробика для детей) СПб. «Детство-пресс» Дошкольная педагогика 2005.
20. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14лет. М.:Новая школа,1994.
21. Сайкина Е. Г., Кузьмина С.В. Танцы на мячах. Оздоровительно - развивающая программа по фитбол - аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста Спб., Из-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006.