**Возможности использования ортопедического мяча в развивающей педагогике оздоровления.**

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. На принципы комплексного гуманитарного подхода опирается особое междисциплинарное научно-практическое направление – развивающая педагогика оздоровления (автор и руководитель проекта В.Т.Кудрявцев). Это направление складывается на стыке возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. В его фундаменте – идеи представителей различных дисциплин: физиологов А.А.Ухтомского и Н.А.Бернштейна, психологов А.В.Запорожца, Д.Б.Эльконика, В.В.Давыдова, В.П.Зинченко, философа Э.В.Ильенкова, педиатра и педагога Ю.Ф.Змановского. Тема здоровья детей была, есть и будет актуальной во все времена. В нормативно-правовых и инструктивных документах Министерства здравоохранения РФ и Министерства образования РФ отмечается, что здоровье – это национальная безопасность. К сожалению, за последние 10 лет в состоянии здоровья детей наметилась негативная тенденция, которая продолжает ухудшаться. Причин много.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки – 50-60%, плоскостопием – 30%, равновеликостью нижних конечностей более 1 см – 17%. Рождение здорового ребенка стало редкостью, растет число недоношенных детей, число врожденных аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют III группу здоровья. Об этом свидетельствуют итого Всероссийской диспансеризации детей. Причин роста патологии множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, и снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Проявляя заботу о здоровье детей средствами физической культуры, в стране создана необходимая законодательная база, регламентирующая всю систему физического воспитания ребенка, как в дошкольных учреждениях, так и в семье. Основополагающим нормативным документом по охране здоровья детей являются санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.

Движения в любой форме всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий по физическому воспитанию у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. Исследования показывают, что дети отличаются низким уровнем ловкости и быстроты, а также низкой степенью сформированности двигательных навыков, низкой моторной обучаемостью. Эти особенности часто сопряжены с недостаточным развитием восприятия, внимания и памяти. Диспорциональность развития, незрелость движений определяют различия во всех психомоторных актах и предопределяют недостаточный уровень качества их выполнения. Поэтому необходимо найти такие приемы и методы обучения, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации. Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами, или фитболами, высокая эффективность которой была оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками.

Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-философов XIX века Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении на мяче, усиливает эффект занятий. Мячи могут быть не только разными по размеру, но и разными по цвету. Приоритет в разработке системы «цветов безопасности» принадлежит Ф.Биррену. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Данные по изучению цветового воздействия на ребенка позволяют дать цветам психофизиологические характеристики (Э.Д.Бэббит, В.Демидов, Г.Фринлинг, К.Ауэр, В.Шеварева). Теплый цвет (красный, оранжевый) оказывает эрготропное влияние, повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет (синий, фиолетовый) оказывает трофотропный эффект, то есть успокаивает, его обычно выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Вибрация вместе с движением усиливает импульсацию из проприорецепторов, возбуждая двигательную зону коры головного мозга. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами – это прежде всего благотворное воздействие колебаний мяча на межпозвонковые диски, которые нормализуют в них обменные процессы, а также улучшают кровообращение, лимфоотток позвоночного столба. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Основной вид деятельности детей в дошкольном возрасте – игра. Одни и те же упражнения, повторяющиеся из занятия в занятия, быстро надоедают ребенку. Н.А.Бернштейн обращал внимание на то, что всякое воспроизведение движения «есть повторение без повторения», поэтому для разнообразия и заинтересованности детей разработаны методики занятий с фитболами в разнообразных формах: фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-сказки. Эти сказки могут быть самостоятельными занятиями с детьми младшего дошкольного возраста, когда педагог рассказывает сюжет сказки, сопровождая её выученными ранее знакомыми движениями. Внимание детей не приковано к содержанию сказки и выполнение упражнений не становится скучным и однообразным повторением.

А для детей старшего дошкольного возраста сказки могут использоваться в качестве «бодрящей» гимнастики после дневного сна. Сказка активизирует слуховое внимание, вызывает в воображении малышей ряд ассоциаций и образов, тем самым представляя собой один из вариантов мнемотехники (эйдотехники), позволяющей с помощью образов запомнить и воспроизвести весь рассказ. К каждой сказке можно предложить своеобразную «мнемотаблицу» (Приложение 1) движений, с помощью которой дети выполняют сказку как единый двигательный комплекс. Полезно, чтобы после гимнастики, в свободной деятельности в группе, дети смогли повторить и воспроизвести сказку. Подобное закрепление материала во второй половине дня может быть дополнительным коррекционным заданием по развитию связной речи. Сказки подобраны не случайно, психокоррекционная направленность сказок подчеркивает значимость таких проявлений, как доброта, забота о ближнем, взаимопомощь, дружба, доверие. Таким образом, работа с детским воображением становится надежным психокоррекционным и психотерапевтическим средством. Кстати, сходным образом потенциал воображения оценивают западные психологи П.Смит, Г.Корнелиус, Т.Йоки. Одним из главных итогов этой работы состоит в том, что система самоорганизовалась , выросла на идее развития воображения как основа осмысленного отношения ребенка к своему телу, его состоянию и возможностям. Это и означает то, что она получила подлинно общественное признание.