**Фитбол –аэробика в оздоровлении дошкольников**.

В настоящее время уровень здоровья, физического развития подрастающего поколения за последние годы значительно снизился, что приняло устойчивый негативный характер. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, зрения, речи, координации движений, деятельности органов дыхания и др. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

В связи с этим все актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития подрастающего поколения.

Очень популярны сейчас различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. В то же время детские фитнес-программы активно внедряются в систему работы ДОУ**.** Это такие программы как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика», детская аэробика и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и удовлетворение потребности ребенка в занятиях физической культурой. Внедрение фитнес — программ в физкультурно–оздоровительную работу детского сада, безусловно, способствует ее обновлению и модернизации.

Изучив материалы по разным направлениям фитнеса, хочется отметить программу фитбол-аэробики, которая была представлена в 2006 году авторами: кандидатом педагогических наук Кузьминой С.В., и кандидатом педагогических наук Сайкиной Е.Г. –преподавателями кафедры гимнастики Российского Государственного Педагогического университета им. Герцена города Санкт-Петербург.

Это современное направление оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей-фитболов.

Эффективность программы подтверждена многолетними исследованиями и заключается, прежде всего, в ее комплексном оздоровительно-развивающем воздействии на занимающихся. Занятия по данной программе способствуют эффективному развитию двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактике нарушений и коррекции осанки и плоскостопия, повышают уровень физической подготовленности занимающихся и интерес к занятиям физическими упражнениями.

 Вся программа «Фитбол-аэробика» рассчитана для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на 4 года обучения (6-10 лет).

В программе «Фитбол-аэробика» есть несколько направлений: фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-атлетика, фитбол-коррекция, фитбол-игра. Фитбол-коррекция-это упражнения на формировние правильной осанки профилактики плоскостопия, укрепления пальцев рук, дыхательные упражнения.

Фитбол-гимнастика-это общеразвивающие, строевые, основные исходные положения на мяче, упражнения на растягивание.

Фитбол-игра- это творческие и игровые занятия, эстафеты, сюжетные занятия.

Фитбол-ритмика- упражнения ритмических основ, танцевальные шаги, ритмические и сценические танцы.

Фитбол-атлетика- это упражнения, направленные на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.

В своей работе я не использовала фитбол-ритмику и фитбол-атлетику которые рассчитаны на более старший возраст детей и более длительный период обучения. С помощью занятий фитбол-аэробикой мы пытались решить несколько задач - это содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развивать функцию равновесия и вестибулярный аппарат, учить согласованности движений с музыкой.

Апробирование данной программы я начала с детьми 5-6 лет (старшая группа) и детьми 6-7лет (подготовительная группа). В этих группах я проводила занятия по фитбол-аэробике 1 раз в неделю.

На первых занятиях, главной моей задачей было вызвать у детей интерес к новому спортивному оборудованию, дать возможность самостоятельно поиграть с мячами, получить первое представление об их свойствах, поэкспериментировать с ними. Хотя некоторые дети уже знакомы с этими мячами, так как мы использовали их в эстафетах, праздниках, досугах.

Следующим этапом работы было обучение детей умению правильно садиться, сохранять правильное положение спины и стоп, удерживать равновесие на мяче. Продолжительность занятий с фитболами постепенно увеличивала, в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

Элементы фитбол-гимнастики я включала в разминку. Например, ходьба по кругу с мячом в руках, подбрасывание в ходьбе, отбивание мяча об пол в движении, прокатывание мяча одной и двумя руками, перешагивание мяча, ходьба, держа мяч «за рожки» за спиной и т.д., в комплексы ОРУ, в подвижные игры: «Ловишка на мяче», «Догони мяч», «Быстрый и ловкий», а также в эстафеты, досуги и праздники.

Далее мы с детьми изучали комплексы упражнений под музыку с мячом. Комплексы с движениями и музыкой предложены авторами программы Кузьминой С.В. и Сайкиной Е.Г. Комплексы я выбирала, исходя из решаемых задач, особенностей детей и сложности самих упражнений.

Комплекс упражнений мы разучивали примерно 1,5-2 месяца, т.к. большое внимание уделяется качеству и технике выполнения упражнений, правильному седу на мяче, четкому ритмичному выполнению упражнений под музыку.

Занятие имеет традиционную структуру и состоит из 3 частей. Большое внимание я уделяла игровым упражнениям в разминочной части, в которую включала задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля. После сильного возбуждения в основной части, с ее повышенной двигательной активностью, включала заключительную релаксационную часть, также с использованием фитбол — мячей. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения. Все большую роль отводила коммуникативным, командным играм, соревнованиям, эстафетам с использованием фитбол-мячей.

В старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей все большее значение приобретает использование словесных приемов без сопровождения показом. Показ применяю, когда знакомлю детей с новыми движениями. Повышению эффективности занятий, созданию эмоционального подъёма, чувства радости и удовольствия, способствовало сочетание фитбол — аэробики с музыкой, проговариванием стихов в ритм движений и пения в такт любимой мелодии.

Все занятия с использованием гимнастических мячей носят интегрированный характер, так как на них решаются задачи не только из образовательных областей «Физическая культура», но и «Социально-коммуникативное», «Познавательное», «Речевое» «Художественно-эстетическое». Кроме того, при подборе тематики занятий, упражнений и заданий, я стараюсь учитывать тему, над которой работает детский сад. Таким образом, реализуется комплексно-тематический принцип организации образовательного процесса.

В дальнейшем планирую приобщить родителей к занятиям фитбол- аэробикой совместно со своими детьми. Для включения родителей в образовательный процесс, планирую проводить мастер-классы, консультации по данной теме, организовать совместные занятия с родителями.

Практическая работа по применению фитбол-аэробики  позволяет сделать вывод, что высокая эффективность занятий может быть достигнута только при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами.  Безусловно, фитбол-аэробика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм:

\*происходит укрепление опорно-двигательного аппарата; совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;

\*развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;

\*способствует развитию творчества, детской фантазии и эмоционально раскрепощает детей.

Таким образом, фитбол-аэробика, являющаяся на данный момент инновационным направлением в физического воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

