**Проект**

**«Оздоровительная направленность упражнений с фитбол – мячами**

**на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста»**

#

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Скажи мне, и я забуду.

Покажи мне, и я запомню.

Дай мне действовать самому,

И я научусь.

Китайская мудрость

**Актуальность.** Дошкольное детство – очень короткий период в жизни человека. 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.

В последние годы с бурным развитием современного общества усиливается стрессовое воздействие на организм человека, снижается его физическая активность. Поэтому большое внимание стали уделять развитию новых направлений оздоровительной аэробики.

Впервые мяч стали использовать в 1909 году в Швейцарии для лечения людей с различными заболеваниями позвоночника. Врачами была проведена большая исследовательская работа, на основании которой было сделано заключение  преимуществах использования мячей для лечебной терапии. И вплоть до 1992 года мяч активно использовали во многих клиниках мира для лечения различных заболеваний позвоночника. В 1992 году Майк и Стефания Моррис обратили внимание на возможность включения работы на мяче не только в лечебную терапию, но и в систему оздоровительных занятий (аэробику). Была создана команда экспертов, которая вплотную занялась теоретическими и практическими аспектами эффективного использования мяча в системе оздоровительной аэробики.

С 1996 года активно развивается новое, современное направление оздоровительной аэробики – аэробика на фитболах. Фитбол – аэробика по сравнению с другими видами занятий аэробикой дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта.

Фитбол – аэробика с использованием специальных мячей, соответствующего размера для каждого ребенка. Эта аэробика забавна и безопасна и была разработана специально для увеличения эффективности упражнений, развития координации и гибкости, исправления осанки. Занятия фитбол – гимнастикой и фитбол – аэробикой вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у детей.

Таким образом, от использования мяча в лечебной терапии пришли к его использованию в оздоровительной аэробике.

Здоровые дети – это основа жизни нации. Правительство РФ определило заботу о здоровье и совершенствовании физического воспитания подрастающего поколения, как одно из приоритетных направлений модернизации российского образования.

По данным официальной статистики, в последние годы отмечается неуклонный рост числа заболеваний у детей как дошкольного, так и школьного возраста. Дошкольникам особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на организм ребенка.

Проблема формирования здорового образа жизни особенно актуальна для дошкольников. Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что это период постепенной подготовки к систематическому обучению, к восприятию учебных нагрузок в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к нагрузкам.

Одним из действенных средств решения этой проблемы является двигательная активность ребенка.

Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных видов аэробики. Популярность аэробики основана на ее отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональной окрашенности и внешней привлекательности. В последнее время возрастает роль физических упражнений в укреплении здоровья, профилактики различных заболеваний, организации досуга, продление жизни и творческой активности. В этой связи появились новые виды оздоровительных занятий, которые пользуются популярностью среди детей и взрослых.

Фитбол – аэробика и фитбол - гимнастика – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.

Мячи большого размера – фитболы появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба и коррекции осанки. Практически это единственный вид аэробики, где во время выполнения физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Занимаясь фитбол – аэробикой дети меньше болеют, у них появляется чувство радости, хорошего настроения. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

Одним словом, фитбол – гимнастика, фитбол – аэробика, фитбол– сказка, игры с использованием фитбол – мячей и дыхательная гимнастика – это здоровый образ жизни и его цели как нельзя лучше подходят для решения проблемы оздоровления детей, формирование у них здорового образа жизни, так актуальной для дошкольников.

Исходя из вышеизложенного, возникла необходимость разработки инновационного проекта оздоровления детей с учетом региональных климатогеографических особенностей. Создание проекта это проблема оздоровления детей не кампания одного дня, деятельности одного человека, а целенаправленная работа всего коллектива на длительный период. В нашем случае этот инновационный проект оздоровления детей рассчитан на четыре года.

**Идея проекта.** Использование в работе с детьми старшего дошкольного возраста наиболее эффективных, современных здоровьесберегающих технологий (фитбол – гимнастики, фитбол – аэробики, фитбол – сказки, дыхательную гимнастику, самомассаж, подвижные игры с фитболами) в игровой форме в системе физкультурно – оздоровительной работы, с помощью нестандартного физкультурного оборудования.

**Сущность проекта**. Успешное решение поставленных задач и выполнение **Госстандарта** возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

**Цель проекта.** Повышение оздоровительного и общеукрепляющего воздействия специальных упражнений с фитбол – мячами на организм детей старшего дошкольного возраста.

**Гипотеза.** Поскольку фитбол-гимнастика и фитбол-аэробика включают в себя общеразвивающие упражнения для развития различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, которые подчинены определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой, мы предполагаем, что весь этот комплекс воздействия направлен на оздоровление детского организма.

**Задачи:**

1. Повышение сопротивляемости организма к заболеваниям детей старшего дошкольного возраста.
2. Развитие и укрепление основных мышечных групп.
3. Улучшение функций состояния сердечно – сосудистой и дыхательной системы, обменных процессов в организме ребенка.
4. Развитие физических качеств: координации движений, силы, выносливости, гибкости, скоростных качеств.
5. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой детей старшего дошкольного возраста
7. Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни.

**Научная основа.** В проекте использованы идеи Ю.Ф. Змановского [1989], А.И.Константиновой и А.Г.Назаровой [2002], Т.С.Овчинниковой и А.А. Потапчук [2002], Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной [2007].

В основе построения воспитательно – образовательной работы в ДОУ лежит уровень развития детей, заданный «Программой воспитания и обучения детей в детском саду» М.А. Васильевой, а главным фактором является состояние физического здоровья детей и их потенциала.

**Участники проекта**

* дети старшего дошкольного возраста;
* семьи детей дошкольников;
* педагогический коллектив образовательного учреждения.

**Количественные и качественные результаты реализации проекта**

* + - * уменьшение количества детей имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и стопы;
			* повышения уровня физического развития;
			* формирование потребности в движениях;
			* формирование потребности в ведении здорового образа жизни у

 родителей и детей;

* + - * систематизация работы по оздоровлению детей.

**Предварительная работа**

* определение целей и задач;
* анализ научно-методической литературы;
* приобретение фитбол – мячей на каждого ребенка;
* подбор комплексов ОРУ с фитболами, музыки, подвижных игр, фитбол – сказок;
* составление конспектов развлечений с использованием фитбол – мячей.

**Формы и методы реализации проекта**

Методы: наблюдения, рассказы, сказки, игры, показ, использование аудиокассет и музыкальных дисков.

Формы: занятия, досуги, закаливание, самомассаж, консультативная работа, дыхательная гимнастика, фитбол - сказки, физкультминутки.

**Этапы реализации проекта**

**I этап**

* изучение литературы;
* анкетный тест-опрос родителей (приложение 1);
* оценка состояния опорно-двигательного аппарата воспитанников (совместно с врачом специалистом)

**II этап**

* разработка перспективных планов работы с детьми, педагогами и родителями (приложение 2);
* внедрение в работу технологий М.Ю. Картушиной, А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова [2002].

**III этап**

* промежуточная диагностика и сравнение результатов (приложение 3);
* корректировка планов занятий с детьми;
* практическая работа с детьми;
* завершающая диагностика (приложение 4);
* анкетирование родителей, обработка полученных данных.

**Принципы работы:**

*Принцип активности.* Характер активности дошкольника является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Через сознательность к активности - такова взаимосвязь этих двух принципов. Сознательность без активности может привести к пассивной созерцательности, а активность без сознательности - к нецелесообразным действиям. Только через осознанную активность можно решить намеченные задачи.

*Принцип научности.* Обязывает строить педагогический процесс в соответствии с современным уровнем научных знаний. Любые применяемые средства физического воспитания, методы обучения и формы организации занятий должны отвечать существующим научным положениям. Принцип требует от педагога систематиче­ского обновления содержания своей теоретической подготовленности. Именно поэтому данный принцип рассматривается как принцип оценивания качества учебного процесса, опирающегося на закономерности усвоения учебного материала.

*Принцип прочности.* Если по уровню реализации принципа научности можно оценить сам ход обучения, то принцип прочности позволяет оценить его конечный результат, отражающий готовность дошкольника к соответствующей деятельности. Предполагает такое усвоение учебного материала, при котором он становится личным достоянием ребенка.

Непременным условием осуществления принципа прочности является соблюдение всех принципов обучения - в этом его характерная черта. Ни один из других принципов не имеет такой многосторонней зависимости.

*Принцип индивидуализации.* Эффективность обучения зависит от соответствия избираемых воздействий возможностям ребенка. В самом общем определении индивидуализация обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

*Принцип доступности.* Учебный материал должен быть доступен ребенку при условии затраты им оптимального усилия для его усвоения. Эта закономерность обучения, лежащая в основе принципа доступности, требует, чтобы учебное задание, не превышая возможностей ребенка («Никогда не обучай тому, что учащемуся еще недоступно» - А. Дистервег), стимулировало развивающий эффект. Предметом доступности является физическое упражнение: сложность его структуры, уровень психофизиологических затрат, необходимых для его выполнения, количество движений, совершаемых последовательно и без перерывов. Критерием доступности служит психофизиологическая реакция организма на учебную нагрузку, не превышающая допустимых норм. Чрезмерные физические нагрузки могут быть настолько вредными, что вызовут необратимые изменения в некоторых системах и органах.

*Принцип наглядности.* Процесс обучения выстраивается таким образом, чтобы максимально использовать формы привлечения органов чувств ребенка к процессу познания. Этот принцип предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе.

*Принцип повторности.* Отражает эффект постепенного формирования двигательного умения и специальных знаний через многократные повторения. Повторение - главный и единственный способ закрепления результатов, достигнутых в обучении. Учебный материал должен повторяться регулярно, а не тогда, когда обнаружится, что он плохо усвоен, забыт. Реализация принципа повторности имеет большое воспитательное значение, так как приучает детей к регулярной работе. Все это образно выражено в известной поговорке: «Повторение - мать учения».

*Принцип системности.* Основанием принципа является закономерность, раскрывающая зависимость эффекта обучения от степени целостности содержания педагогического процесса. Целостность содержания предполагает наличие системы взаимосвязанных задач, средств, методов, форм организации занятий на каждом отрезке обучения. Способность этих элементов педагогического процесса вступать в такие взаимодействия, которые приводят к новому качеству, не присущему каждому элементу в отдельности, и составляет сущность системности.

*Принцип последовательности.* В основе принципа лежит преемственность задач, средств и методов обучения в пределах одного занятия и серии занятий. Преемственность означает обусловленный порядок последовательности, основанный на переходе от одних задач, средств и методов обучения к другим. Каждая текущая задача (или средство, или метод) опирается на предыдущую и создает предпосылки для решения последующих задач. Подобная взаимосвязь всех элементов учебно-воспитательного процесса позволяет распределять учебный материал таким образом, чтобы содержание каждого занятия учитывало содержание предыдущих занятий и создавало базу для ос­воения нового учебного материала на последующих занятиях.

*Принцип постепенности.* В принципе раскрывается зависимость эффекта обучения от прогрессирования педагогических требований. (Поэтому его иногда называют или принципом прогрессирования, или прин­ципом динамичности.) Прогрессирование требований должно вы­ражаться в постепенном (но иногда неравномерном) усложнении техники и тактики физических упражнений, в их постоянном по­полнении, а следовательно, и в непрерывном повышении физиче­ской и психической нагрузок на ребенка. Принцип вытекает из закономерности постепенного, но неравномерного развития умственных и физических способностей ребенка.

**Спортивно – оздоровительная инфраструктура детского сада**

* спортивный зал;
* тренажерный зал**;**
* спортивное оборудование и инвентарь;
* спортивная площадка.

**Сотрудничество с семьей**

Используются различные формы работы с семьями воспитанников, а именно:

* совместное обсуждение в рамках «Круглого стола» проблем, связанных с сохранением и укреплением здоровья детей путем оптимизации двигательной активности в процессе физического воспитания в условиях детского сада;
* совместные физкультурные досуги и спортивные праздники детей с родителями;
* «День открытых дверей» - родителям предоставляется возможность посетить утреннюю гимнастику, занятия по физкультуре;
* проведение практических занятий с родителями по обучению проведения упражнений по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата с использованием фитбол-мячей;
* проведение бесед и консультаций, оформление памяток, информационных листовок через папки-передвижки, находящиеся в родительских уголках.

**Взаимодействие с педагогами.**

Взаимодействие осуществляется через:

* проведение консультаций и бесед;
* проведение спортивных праздников, физкультурных досугов, развлечений.

# ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

# С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

# НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТБОЛ-МЯЧЕЙ

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом и физкультурой.

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов в жизни человека, в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные качества.

Сегодня известно: 40% заболеваний у взрослых были «заложены» в возрасте 5-6 лет, именно поэтому дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека. Оздоровление, охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни – одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо – только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Задача обеспечения здорового детства актуальна и требует внедрения в практику ДОУ новых технологий оздоровления, которые позволят получить более полную информацию о детях и подобрать эффективные способы компенсации здоровья.

В дошкольном учреждении наряду с традиционными методиками физического развития, используются и нетрадиционные подходы к совершенствованию физического здоровья и оздоровления дошкольников. К числу нетрадиционных методик оздоровления детей относятся физкультурные занятия с использованием фитбол-мячей.

Упражнения с фитболами позволяют решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи:

* учиться правильно сидеть на фитболах;
* учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
* научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях;
* укреплять различные группы мышц;
* формировать и закреплять навык правильной осанки;
* тренировать способность удерживать равновесие;
* учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения;
* побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

###

### Преимущества фитбол – гимнастики

* фитбол – гимнастика дает уникальную возможность для тренировки двигательного контроля и равновесия;
* тщательная проработка тех групп мышц, которые невозможно тренировать во время обычных аэробных занятий;
* снятия нагрузки с позвоночника, перераспределение тонуса всех групп мышц, тренировка правильной осанки тела, чувства естественной координации тела;
* одновременная тренировка мышц спины и брюшного пресса, которые являются залогом отсутствия болей в спине;
* великолепная возможность для проведения стретчинга всех групп мышц;
* эффективное средство для сжигания большего количества калорий, чем при обычной силовой «тренировке».

***Таким образом,*** использование мяча во время занятий поможет детям снять нагрузку с позвоночника, восстановить правильную осанку тела, укрепить мышцы туловища, предотвратить возникновение болей в спине, поднять мышечный тонус, развить силу и выносливость мышц.

Использование мяча добавит новую струю в традиционную оздоровительную аэробику, а также внесет в нее элемент забавности и удовольствия, раскрасит занятие с детьми яркими красками.

Необходимо, также отметить, доступность упражнений на мячах для детей различных уровней подготовки, физической выносливости, возможность проведения оздоровительных занятий для детей с некоторыми видами заболеваний.

**Основные правила занятий с фитбол - мячом**

* угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя, должен быть больший, чем 90°;
* на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи;
* необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки;
* ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом, тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом;
* необходимо постоянно контролировать физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием;
* избегайте использовать мяч, размер которого слишком мал для ребенка - это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль;
* недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии»;
* необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом»;
* при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

Улучшение осанки, осознанное понимание мышечного напряжения и расслабления достигается благодаря комплексу разнообразных упражнений. Цель состоит в том, чтобы улучшить функциональную силу мышц. Упражнения с мячом улучшают динамический и статический потенциал организма, позволяя ему выдерживать дополнительные нагрузки и помогая предотвращать растяжение связок и мышечные боли при выполнении спортивных упражнений.

**Фитбол - аэробика  -** это источник целенаправленного развития всех основных моторных качеств. Он обеспечивает тренировочный базис для любой оздоровительной и спортивной деятельности. Необходимо, чтобы ребенок овладел общефизическими двигательными навыками и навыками координации различных частей тела. Преимущества, которые они обеспечивают, служат развитию одновременно всех качеств, которые мы стремимся развить.

 Большое значение для оздоровления детей имеет размер мяча, его цвет, запах и его особая упругость. Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Кроме того мячи имеют ванильно - конфетный запах и дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах. Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека.

**Теплый цвет** (красный и оранжевый) – повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.

**Холодный цвет** (синий, голубой и фиолетовый) – нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества.

**Желтый и зеленый цвет** – нормализуют сердечную деятельность и ЦНС, стабилизируют артериальное давление, расслабляют, снимают напряжение, помогают при заболеваниях позвоночника, обмена веществ.

С помощью цветов можно стимулировать творческую и игровую активность детей, регулировать психоэмоциональное состояние человека.

**Полезные свойства мяча**

* опорно-двигательному аппарату приходится преодолевать меньший вес и, следовательно, он подвергается меньшей нагрузке. Часть массы тела фактически принимает на себя фитбол мяч;
* вестибулярный аппарат ребенка непрерывно стимулируется постоянным поиском точки равновесия;
* работа на мяче и овладение различными приемами координации движений и сохранения равновесия помогают избегать травм;
* использование мяча развивает сенсорные ощущения занимающего;
* благодаря форме мяча движения в процессе тренировок могут выполняться без напряжения при полном контроле со стороны ребенка;
* тренировка с мячом может проводиться в любом месте - дома, на работе или фитнес-центре.

Мяч способствует устранению спазмов, укрепляет мышцы брюшины и спины, активно разрабатывает суставы.

Хотя мяч, прежде всего, предназначен для использования на занятиях, он может использоваться также как альтернатива креслу (например, на работе или дома). Однако, надо иметь в виду, что врачи не рекомендуют постоянное сидение на мяче.

**Как правильно надувать мяч**

Правильность надувания мяча зависит от давления воздуха и диаметра мяча. Надувать мяч можно с помощью ручного или ножного насосов, используя при этом специальный клапан-переходник (входит в поставку). После достижения необходимого размера отверстие мяча затыкается специальной заглушкой (входит в поставку).

**Будьте внимательны!** Мяч рекомендуется надувать при комнатной температуре. Если при перевозке или хранении на складе мячи охладились, подождите, пока они вновь согреются и лишь, тогда надувайте.

###

### При работе с фитбол – мячами необходимо учитывать:

1. **Размер мяча:**

Существует несколько основных размеров мячей (диаметр 45, 55, 65, 75 и 85 см). Мяч выбирается таким образом, чтобы при сидении ребенка его бедро и голень образовывали угол в 90 -100 градусов

**Рекомендуемые размеры фитбола:**

**Рост менее 152см – диаметр фитбола45см.**

**Рост от 152см до 165см – диаметр фитбола 55см**

**Рост от 165см до 185см – диаметр фитбола 65см**

**Рост от 185см до 202см – диаметр фитбола 75см**

Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Однако на первых занятиях для большей уверенности ребенка и комфортности обучения следует использовать менее упруго накаченные мячи. Правильно подобрать фитбол очень важно, так как от этого зависит тот уровень нагрузки, который будет получать ребенок

1. **Одежда:**

Для занятий предпочтительно выбирать одежду из эластичного материала (например, спортивные костюмы из трикотажа или лайкры). Это особенно важно при выполнении упражнений на растяжку. Не одевайте на занятия джинсы и брюки с ремнями - это неудобно и опасно для мяча. Что касается обуви, то заниматься лучше босиком или в удобной обуви на нескользящей подошве.

1. **Покрытие для пола:**

Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, исключаются паркет или каменный пол.

**4. Место для выполнения упражнений:**

В целях профилактики травматизма, сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях 1-1,5 метра друг от друга.

**5. Обратить внимание:**

Не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.

**Меры предосторожности**. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг. Прежде, чем начать занятия с мячами, необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде (к примеру, на джинсах есть декоративные металлические элементы, которые могут проколоть мяч). Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

Мячи хранятся в специально отведенном месте, вдали от нагревательных приборов, а также не допускайте их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться.

Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

**Методические рекомендации к проведению занятий.**

* Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча.
* Научить правильной посадке на мяч и приемам самостраховки.
* Дать представление об основных исходных положениях на фитболе (сидя, лежа на спине, на животе, на боку и другие).
* Разучить основные исходные движения с мячом (выполнение ОРУ с мячом, броски, ловля, удары об пол, упражнения в парах с перекатыванием и перебрасыванием мяча).
* Разучить основные движения, сидя на мяче «как на стуле».
* Учить выполнять упражнения с колебательными покачиваниями на мяче (сидя на мяче, на шагах, с движениями рук).
* Учить упражнениям на удержание равновесия (в положении сидя на мяче с отрывом ног от пола, в упоре лежа на бедрах и другие).

В занятиях фитбол – гимнастикой и фитбол – аэробикой желательно комбинировать различные упражнения с мячом и без него. Передвижение по залу (ходьба, бег) сочетать с комплексами ОРУ с мячом и сидя на нем. Специальные упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно- двигательного аппарата следует сочетать с танцами и подвижными играми для повышения эмоционального фона занятия. Подбор разнообразных упражнений фитбол – гимнастики стимулируют двигательную активность детей и повышает интерес к занятиям, снижает утомление.

При методически правильно построенной программе занятий и оптимальной нагрузке формируется новый рефлекс позы сидения, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета, так как в работу включаются более глубокие мышечные группы для поддержания равновесия, что способствует укреплению мышц туловища и формирование правильной осанки.

# Особенности построения занятий по фитбол – гимнастике

## Гимнастикой с фитбол - мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 5-6 лет – 30-35 минут. Занятие проводится в чистом, проветренном помещении, дети одеты легко, лучше без обуви.

## В целом схема построения занятий по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой, где есть:

* вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений;
* основная часть – освоение общеразвивающих упражнений и упражнений на тренажерах;
* заключительная часть – подвижная игра и релаксация.

Продолжительность и интенсивность варьируются в зависимости от возраста занимающихся и задач, поставленных преподавателем.

Уникальная возможность проведения аэробности занятия в положении сидя, как отмечалось выше, позволяет существенно расширить контингент занимающихся. Проведенные в США, Европе и России исследования подтверждают несомненное положительное воздействие таких тренировок на позвоночник, сердечно-сосудистую систему, вестибулярный аппарат Отрицание же пользы аэробных занятий на мяче для общего контингента занимающихся свидетельствует лишь о недостаточной осведомленности в методике построения занятия и технике выполнения упражнений.

Одной из отличительных черт фитбол - аэробике являются упражнения на развитие вестибулярного аппарата, что широко применяется на Западе не только в оздоровительных занятиях, но и при подготовке профессиональных спортсменов, таких, как велосипедистов, парашютистов, водных лыжников и др.

Для занятий фитболом требуется особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки зависит от степени упругости мяча и варьируется для разных уровней подготовленности детей. Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривание стихов в ритм движений или пение в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

# Этапы освоения упражнений с использованием фитболов

**Первый этап**

*Задачи этапа и их реализация.*

**1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола**

*Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:*

-различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

-отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

-передача фитбола друг, другу, броски фитбола;

-игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

**2. Обучить правильной посадке на фитболе**

*Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:*

* сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
* сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

*Н а п р и м е р:*

а) повороты головы вправо – влево;

б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднимание и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

**3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе)**

*Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:*

* Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

* Исходное положение – упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе:

-присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

-вернуться в исходное положение.

* Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.
* Исходное положение – лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.
* Исходное положение – лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед – назад.
* Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
* Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
* Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
* Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр, которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
* Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

*О р г а н и з а ц и о н н о – м е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я:*

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5-6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

**Второй этап**

*Задачи этапа и их реализация:*

**1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе**

*Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:*

-самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

-в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз;

- выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

-ходьбу на месте, не отрывая носков;

-ходьбу, высоко поднимая колени;

-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

-приставной шаг в сторону;

-из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

**2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)**

*Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:*

* поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на

фитболе;

* поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
* то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед,

другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

**3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе**

*Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:*

* наклониться вперед, ноги врозь;
* наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
* наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе, ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
* наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
* сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;
* сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
* Исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
* Исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
* Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями.
* В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
* Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
* Исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
* Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову.

**4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе**

*Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:*

* сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

*О р г а н и з а ц и о н н о - м е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я.*

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе.

Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

**Третий этап**

*Задачи этапа и их реализация:*

**1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе**

*Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:*

Комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

**2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.**

*Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:*

-стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

-то же упражнение выполнять, сгибая руки;

-стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

-лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90º, точка контакта с мячом – на средней линии лопаток;

-сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

-исходное положение – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

-исходное положение – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

**Четвертый этап**

*Задача этапа и ее реализация:*

**1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии**

*Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:*

* Исходное положение – в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

Исходно положение – то же, но опора на фитбол одной ногой.

* Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
* Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
* Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
* Исходное положение – то же, ноги вверх.
* Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
* Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
* Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
* Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
* То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
* Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
* То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

# Тренировка силы и выносливости мышц с помощью фитбол-мячей

Для выполнения силовых упражнений на мяче была специально разработана программа «Комплекс - силовой мяч», основными принципами которой являются: стабилизация позвоночника (правильное положение) и одновременное выполнение упражнений. Мяч и является тем средством, которое делает ваши возможности в тренировке тела безграничными.

**Мышечная сила -** максимальное напряжение, которое мышца может развить в условиях изометрического сокращения (величина максимального сопротивления в кг, при которой мышца может произвести движение). Сила мышц достигается при использовании амортизаторов или отягощений, или при использовании новых видов упражнений (изменении положения тела при выполнении упражнения).

Все эти возможности используются при работе на мячах.

**Мышечная выносливость -** период времени, в течение которого мышца может поддерживать активность. Простейший пример тренировки мышечной выносливости - тренировка мышц туловища при удержаний равновесия на мяче. При этом используется фиксированное или статическое мышечное сокращение в течение длительного периода времени.

Другой способ тренировки мышечной выносливости - увеличение количества повторений данного упражнения.

Тренировка мышечной выносливости необходима, так как именно она позволяет выполнять многие обычные действия в повседневной жизни без быстрого достижения усталости.

Таким образом, на мяче  можно тренировать силу и выносливость мышц. При этом Вы:

* тренируете «мышечный корсет» туловища и защищаете суставы и скелет от механических воздействий;
* увеличиваете мышечную массу тела, что приводит к сжиганию большого количества калорий;
* предотвращаете заболевание позвоночника;
* достигаете ощущения гармонии в развитии мышц вашего тела.

## Стретчинг на мяче

Мяч дает уникальную возможность для проведения стретчинга. Используя мяч,  можно «растянуть» все группы мышц.

**Гибкость -** это амплитуда движения в суставе. Слово гибкость происходит от латинского слова означающего «сгибать». Гибкость своя для каждого сустава. На мяче можно выполнять:

* статический стретчинг;
* выдерживать стретчинг 10 – 30 секунд;
* не делать стретчинг из неудобного положения;
* медленно увеличивать амплитуду стретчинга.

Стретчинг рекомендуется выполнять, когда мышцы разогреты, поэтому перед выполнением стретчинга необходимо проводить разминку не менее 5-7 минут.

###

### Разминка и релаксация

Она необходима для эффективной и безопасной работы во время занятий.

**Разминка:**

* повышает внутреннюю температуру тела и мышц, что уменьшает риск травм и повышает гибкость тела;
* увеличивает эластичность мышц, сухожилий и связок;
* подготавливает тело к нагрузке.

Обычно рекомендуется проводить разминку в течении 5-7 минут. Разминка должна включать максимально безопасные движения небольшой амплитуды, ритмичные, легко контролируемые.

**Результаты релаксации:**

* более быстрое снижение содержание молочной кислоты в крови, быстрое восстановление;
* поддержать приток крови от конечностей к сердцу;
* снизить содержание химических веществ.

Рекомендуется в течение трех минут релаксации держать у занимающегося пульс около 120 уд/мин, затем снизить его до 100 уд/мин и держать его приблизительно таким около пяти минут.

Во время релаксации необходимо использовать упражнения низкой ударности и низкой интенсивности, которые позволят подготовить сердечно-сосудистую и мышечную системы к поступлению в них меньшего количества крови. Показателем тренированности занимающегося является время, за которое у него снижается пульс до нормального значения.

# Музыкальное сопровождение на занятиях фитбол – гимнастикой

Одним из самых сильных возбудителей эмоций человека является ритмическая музыка. Под ее влиянием активизируются физиологические и психические функции человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, повышается обмен веществ и активность органов чувств. Известно, что музыка обладает целебными свойствами для души и тела человека. Индийские философы говорили: **«Поистине музыка врачует душу».**

Музыка и движение органически связаны между собой содержанием и формой. Использование музыки на физкультурном занятии является средством повышения эффективности физических упражнений, способствует яркой эмоциональной насыщенности занятий, создает ощущение психологической комфортности. Музыкальное сопровождение – это дополнительный фактор, положительно влияющий на состояние здоровья детей, на физическое развитие в целом и на совершенствование двигательных функций. С ее помощью на занятиях фитбол – гимнастикой можно ускорить процессы закрепления двигательных навыков, улучшить технику движения, стимулировать мышечную активность и проявление волевых качеств. Музыкальное сопровождение воздействует на психические процессы как на низшем уровне восприятия: физическом – темп, ритм, динамика, тембр, так и на высшем: осмысление звукосопряжения – мелодия, гармония. В ритме и движении ребенок черпает физическое и эмоциональное наслаждение, а хорошо подобранная музыка усиливает это ощущение. Экспериментально установлено, что положительные эмоции снижают симптомы утомления и стимулируют внимание, восприятие, воображение, память, мышление, а отрицательные имеют обратное воздействие. Музыка способствует увеличению моторной плотности занятия, ее организации.

Целенаправленно используя музыку при двигательной деятельности, можно способствовать настройке организма ребенка на определенный темп работы, повысить работоспособность, отдалить наступление утомления, в зависимости от задач занятия возбуждать или успокаивать ребенка, снимать нервное напряжение. Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску, и оказывают больший оздоровительный эффект. Выполняя танцевальные движения с яркими фитболами, дети испытывают неповторимые ощущения от свободы и легкости движений, от умения владеть своим телом, его радует красота. Таким образом, музыка и упражнения с фитбол мячами имеют большое оздоровительное значение и могут применяться в терапевтическом и психотерапевтическом лечении, а также для коррекции и профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста.

# УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

# Комплексы упражнений с фитболами, музыкально – ритмические

# композиции с фитболами

Упражнения на фитболах являются средством коррекции различных типов нарушений осанки. Оздоровительный эффект обусловлен прежде всего воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные диски. При оптимальной нарастающей и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, улучшается обмен веществ (приложение 5, 6).

# Фитбол – сказки

Фитбол – сказка - является самым древним психологическим и педагогическим методом (приложение 7). Иногда ее называют воспитательной системой, сообразной духовной природе человека. Многие считают, что сказкотерапия адресована только детям, однако охватываемый ее возрастной диапазон не имеет границ. Именно обращение к сказке позволит вспомнить о простых истинах, заново открыть их, создать духовный ресурс противостояния злу и хаосу. Фитбол - сказки могут быть самостоятельным занятием, использоваться в качестве «бодрящей гимнастики» после дневного сна, в свободной деятельности в группе дети могут повторять и воспроизводить сказку.

Помимо оздоровления у детей гармонично развивается мышечная сила, гибкость, выносливость, координационные способности.

В основе психологических игр, проведенных с использованием коррекционных фитбол мячей, лежат все общеразвивающие упражнения, разученные ранее. Одним из наиболее важных принципов в работе с детьми, является принцип повторяемости, что объясняется сниженной способностью автоматизировать выученные умения. Одни и те же упражнения, повторяются из занятия в занятие, быстро надоедают ребенку, поэтому для разнообразия и заинтересованности детей все упражнения объединены в литературные сказки.

Фитбол – сказки могут быть самостоятельным занятием с детьми младшего возраста, когда педагог рассказывает сюжет сказки, сопровождая ее выученными ранее знакомыми движениями. Внимание детей приковано к содержанию сказки, а выполнение упражнений не становится скучным и однообразным повторением. Для детей старшего дошкольного возраста фитбол – сказки могут использоваться в качестве «бодрящей» гимнастики после дневного сна. В момент просыпания детей, когда они находятся еще в полусонном состоянии, педагог предлагает детям послушать сказку с закрытыми глазами и запомнить ее. Такое постепенное пробуждение оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка, так как быстрый подъем может быть причиной негативного настроения. Полезно, чтобы дети в свободной деятельности смогли повторить и воспроизвести сказку. В конце каждой сказки даны схемы описанных вше упражнений (мнемотаблицы), показывая которые детям можно рассказывать сказку с одновременным выполнением упражнений. В нашем практикуме по двигательной сказкотерапии мы используем сказки, написанные А.И.Константиновой и предложенные А.Г. Назаровой в игровом стретчинге.

# Игры с фитбол – мячами

Игра занимает важнейшее место в жизни дошкольника и поэтому рассматривается как одно из главных средств воспитания. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание (приложение 8). Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Подвижные игры на фитболах – важный инструмент позволяющий детям управлять своим телом, координировать собственные движения. Среди множества детских игр особое внимание отводится подвижным играм с фитболами, которые разнообразны по своему содержанию. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В-третьих, сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер и их последовательность.

 В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе. Подвижные игры в основном коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения согласовывать свои действия с движениями других играющих, ориентироваться в пространстве. Веселые упражнения и забавные игры с фитбол – мячами учат детей общению со сверстниками, создают благоприятный эмоциональный фон, развивают ловкость, выносливость, улучшают осанку, оказывают общеукрепляющее воздействие на организм детей.

Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность игры, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их оздоровительное воздействие на организм.

# Дыхательная гимнастика

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека (приложение 9).

Дыхательные упражнения направлены на развитие, улучшение функции дыхательной системы, профилактику бронхита, бронхиальной астмы, туберкулеза. От дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздрю влияют на функцию мозга. Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела, участвуют в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей. Дыхательные упражнения используются на каждом физкультурном занятии.

# Самомассаж

**Цель** комплексов самомассажа заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний и повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие. Оказывают положительное воздействие на внутренние органы (приложение 10).

# Праздники и развлечения с использованием фитболов

В процессе физического воспитания дошкольников используются разнообразные формы работы. Организация и проведение физкультурного досуга способствует решению задач физического воспитания детей в дошкольном учреждении **(**приложение 11). Активный отдых с использованием фитболов формирует у малышей радостное настроение, положительный эмоциональный настрой. Физкультурные досуги удовлетворяют естественную потребность в двигательной активности, способствуют развитию физических качеств и совершенствованию жизненно необходимых двигательных умений и навыков. На физкультурных досугах создаются благоприятные условия для воспитания у детей чувства товарищества, дисциплинированности, взаимопомощи, целеустремленности, умения заниматься в коллективе.

Обучение детей основным движениям должно быть неразрывно связано с воспитанием у них двигательной активности и самостоятельности. Это значит, что двигательные умения и навыки, приобретенные на занятиях, должны естественным образом использоваться детьми в различных жизненных обстоятельствах и игровых ситуациях. Способность вовремя принять решение, самостоятельно выбрать способ движения, быстро сориентироваться в пространстве, действовать решительно и результативно – вот основы двигательной самостоятельности. Совершенствование двигательной активности и самостоятельности осуществляется путем организации различных форм работы по физическому воспитанию детей. Физкультурно - спортивный праздник – одна из форм активного отдыха детей и взрослых. Он включает разнообразные виды физических упражнений, упражнений с фитбол - мячами, аэробикой, с элементами драматизации, пения, викторин, конкурсов, эстафет, аттракционов. Праздник – это всегда радость, веселье. Одно только его ожидание способно вызвать у ребенка положительные эмоции. Это делает праздник незаменимым средством оздоровления, профилактики и даже лечения различных нарушений в состоянии здоровья. Давно известно . что хорошее настроение, настройка на жизнеутверждающий лад имеют высокую целительную силу. Важнейший итог праздника – радость от участия, победы, общения, совместной деятельности.

В ходе любого праздника осуществляется решение целого ряда задач, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, приемы и методы работы.

**Доминирующие задачи** на празднике:

1. Формировать здоровый образ жизни. Это тематические праздники «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Путешествие в страну Здоровья» и так далее.
2. Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, личным достижениям, спортивным событиям нашей страны и всего мира. Характерными особенностями этих праздников является включение в их программу игр с элементами командного и личного соревнования и эстафет. Тематика таких праздников разнообразна: «Путешествие в Спортландию», «Веселые старты» и так далее.
3. Позабавить детей, доставить им удовольствие. Это шуточные праздники – развлечения с целью создания хорошего настроения от игр, аттракционов, музыки, забавных атрибутов.
4. Воспитывать интерес к государственным праздникам. Эти праздники проводятся в соответствии с календарем: «День защитника Отечества», «День Космонавтики»
5. Формировать познавательную активность. Расширять и систематизировать знания в области экологии, географии, астрономии, биологии, литературы и так далее. Это соревнования эрудитов, викторины, досуги «Джунгли зовут», «Путешествие на банановый остров» и так далее. Дети получают элементарные представления в области различных наук.

# Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа. В физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач, например таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками (приложение 12).

Для оценки эффективности занятий необходимо проводить диагностику двигательного развития детей, для того чтобы оптимизировать учебный процесс и решить задачу оздоровления. Для этого производится анализ занимающейся группы детей по физическому развитию в начале года и в его конце, констатируя изменения. Все эти данные оформляются в сводную таблицу. Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированными в типовой программе обучения и воспитания в детском саду под редакцией М.А. Васильевой.

Все полученные данные фиксируются и оформляются в таблицу. На основе этих данных осуществляется дальнейшее планирование работы.

Данный проект имеет оздоровительную направленность и ориентирован на формирование у ребенка ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний детей и их родителей о двигательной культуре, пропаганду двигательной активности и здорового образа жизни.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбатенко, О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ [Текст] / О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. - Волгоград: Учитель, 2008. – 159с.
2. Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников [Текст] / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. - СПб.: Издательство «Речь», 2002. - 176с.
3. Потапчук,А. А. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей: Методическое пособие [Текст] / А. А. Потапчук, Е. В. Клочкова Т.Г. Щедрина: Под общей редакцией А. А. Потапчук. – СПб. : Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, 2004. - 148 с.
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / Авторы – составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Фирилева, Ж.Е. Лечебно-профилактический танец: учебное пособие [Текст] / Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007. - 384 с.

Е.Ю. Князева,

инструктор по физической культуре