***Использование фитбол-гимнастики в коррекционной работе с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.***

Сегодня становятся привычными тревожные данные о систематическом ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста (В.Ю. Давыдов, 1993; Т. Оверчук, 1994; Л. Михайлова, 1996). И хотя данные о количестве таких детей противоречивы, все исследователи сходятся в главном, что эти негативные тенденции продолжают усугубляться (В.Н. Новохатько, 1990; М.Н. Алиев, 1995; И.А. Иванова, 1999). Изменение содержания непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию непосредственно отражается на уровне здоровья современных дошкольников. Состояние здоровья детей вынуждает педагогов искать новые подходы к организации занятий физическими упражнениями.

Новой формой непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию, коррекции осанки у детей с нарушенем опорно-двигательного аппарата является ***фитбол-гимнастика.***

Фитбол в переводе с английского, означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, что обеспечивает положительный эмоциональный фон во время физической деятельности. Мяч (его масса равна примерно 1 кг.) используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель. Используются фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см., для детей от 6 до 10 лет – 55 см. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°, значит, мяч подобран правильно.

***Влияние фитбол-гимнастики на состояние здоровья детей.***

При выполнении упражнений на фитболе сидя с покачиванием наблюдается физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центров тяжести подвижной опоры с центром тяжести человека. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами. Это и напряжение механизмов, обеспечивающих поддержание позы и сохранения равновесия, и низкочастотные колебательные движения, вызывающие формирование положительных адаптационных сдвигов: увеличивается сократительная способность мышц, нормализуется перистальтика кишечника, стимулируется функция коры надпочечников, улучшается легочное кровообращение. В ходе выполнения упражнений также улучшается крово- и лимфообращение в области позвоночника.

При методически правильно построенной программе и оптимальной нагрузке формируется новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. Правильная посадка на фитболе выравнивает косое положение таза, что крайне важно для коррекции искривления в грудном отделе. Фитбол за счет своих упругих свойств неравномерно погружает седалищные бугры и выравнивает таз и позвоночник без всяких дополнительных приспособлений. Упражнения на фитболе выполняются из разнообразных исходных положений. Упражнения в исходном положении сидя способствуют тренировке мышц тазового дна, выполнение упражнений на фитболе из исходного положения лежа на животе или на спине гораздо тяжелее аналогичных упражнений на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса. Таким образом, фитбол-гимнастика является значительным средством для исправления нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников, включая такие, как сколиоз, нарушение осанки и другие. Немаловажным достоинством фитбола является то, что упражнения с ним не являются изнурительными, а наоборот даже приятными, поэтому **гимнастический мяч** не будет требовать от детей слишком многого, но он способен многое им дать.

***Методические рекомендации для проведения непосредственной образовательной деятельности на фитболах***

Непосредственную образовательную деятельность на фитболах групповым способом рекомендуется проводить с детьми старшего дошкольного возраста, так как в этом возрасте у детей уже сформированы умения и навыки, необходимые для выполнения самостраховки на данном тренажере. В младшем дошкольном возрасте идет подготовка к освоению этого тренажера с помощью простых коррекционных игр на фитболах, с использованием музыки или стихотворного материала, включенных в заключительную часть занятия по коррекционной гимнастике.

Основной задачей НОД является – развитие у детей чувства равновесия, гибкости, исправление нарушений осанки и укрепление мышц туловища. Конспекты непосредственной образовательной деятельности включают в себя три части.

**В вводной части** (10-15% продолжительности всего занятия) – реализуется задача по профилактике плоскостопия и нарушений осанки. В этой части 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) – развиваются все мышечные группы тела, решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности.

**В заключительной** **части** (10-15% времени) – происходит закрепление полученных навыков в коррекционных играх, а так же релаксационные упражнения для приведения организма в спокойное состояние. В заключительной части занятия необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, подготовиться к переключению на последующую деятельность.

Конспекты непосредственной образовательной деятельности (НОД) рассчитаны на год, с учетом, что один комплекс проводится в течение месяца для закрепления и отработки полученных навыков.

Включение физической деятельности с фитболами в непосредственно-образовательную деятельность позволяет достигнуть существенных результатов в коррекционной работе. Практика показывает, что регулярный цикл коррекционных занятий с упражнениями на фитболах эффективен для профилактики нарушений осанки и их коррекции у детей старшего дошкольного возраста, способствует повышению индекса здоровья. Проверка результативности деятельности дошкольного учреждения по сохранению и укреплению здоровья детей осуществляется с помощью регулярной диагностики. Динамика влияния коррекционных упражнений с фитболами на физическое развитие дошкольников на примере одной группы детей с ОВЗ: за три года обучения высокий уровень повысился с 9 до75%, низкий уровень снизился с 36 до 0%. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что использование фитбол-гимнастики как компонента коррекционной гимнастики имеет положительный эффект и может быть рекомендовано для внедрения в деятельность по сохранению и укреплению здоровья в других дошкольных образовательных учреждениях.