**Фитбол-гимнастика и её влияние на организм дошкольников**

К одним из современных инновационных средств физического воспитания относится фитбол-гимнастика.

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов оздоровительной гимнастики. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике и медицине (Я.И.Ковальчук, 1985; Е.Ю.Клубкова, 2001).

Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного 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 цвета. Ведь известно, что цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Теплый цвет (красный, оранжевый) повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает. Его выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цвета можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Так, коричневая и черная окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета (А.А.Потапчук, 2002).

Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс. 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.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3-4 лет – 20-25 минут, с детьми 5-6 лет – 30-35 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

При всем этом необходимо учитывать тот факт, что у каждого ребенка должен быть мяч, подобранный в соответствии с требованиями к выполнению правильной посадки на мяче (С.О.Филиппова, 2004).

Фитбол обладает множеством достоинств. Уникальность фитбола заключается в том, что эти мячи делают из пластичного специального материала, который под воздействием веса тела прогибается и принимает форму той части тела, над которой «работают». Таким образом, разгружается и снимается напряжение в теле и эффективнее прорабатывается нужная группа мышц. Фитбол оказывает положительное воздействие на организм в целом. Даже просто балансируя сидя на мяче и удерживая равновесие, в работу включаются скрытые резервы организма, и, как следствие, позвоночник ровно выстраивается, развивается координация движений, укрепляются все группы мышц организма, в том числе и пассивные (Е.Ю.Клубкова, 2001).

Использование фитбола ведет к улучшению подвижности, координации движений, гибкости, чувства равновесия, улучшает эластичность суставов и кровообращение всех органов. Занятия с фитболом помогают укреплять мышцы спины, брюшного пресса, ног и рук, а также формировать правильную осанку детей и корректировать ее у взрослых. Упражнения с фитболом развивают не только внешние, но и глубинные мышцы, а так же способствуют лечению таких заболеваний, как сколиоз, неврастения и др. Оказывается положительное воздействие на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма. Создаваемая фитболом вибрация оказывает обезболивающее действие, усиливает перистальтику кишечника, благотворно влияет на работу желудка, печени и почек. Кроме того, фитбол избавляет от стресса и снимает напряжение. Доказано, что волны, возникающие при колебаниях мяча, передаются по всему позвоночнику до головного мозга и вызывают положительные эмоции (В.Т.Кудрявцев, 1999; С.О.Филиппова, 2004).

Во время проведения занятий обязательным условием является *соблюдение правил фитбол-гимнастики*, подробно описанных Т.С.Овчинниковой, А.А.Потапчук (2003):

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь (резиновая подошва).

4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.

8. Выполняя упражнения на мяче лёжа на животе, лёжа на спине (голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию).

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке на занятии с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

13. Проведение комплексных занятий, с одновременным выполнением физических упражнений и речитативов. Особое внимание уделяется правильному произношению и темпу речи.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей выполнялись в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

* для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
* для укрепления мышц брюшного пресса;
* для укрепления мышц спины и таза;
* для укрепления мышц ног и свода стопы;
* для увеличения гибкости и подвижности в суставах; - для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
* для формирования осанки;
* для развития ловкости и координации движений;
* для развития танцевальности и музыкальности;
* для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Большое количество и разнообразие упражнений на фитболах требует их упорядочения и, следовательно, классификации, что, в свою очередь, позволит разработать наиболее целесообразную последовательность их освоения и применения в программах (А.А.Потапчук, 2002; С.О.Филиппова, Г.Н.Пономарев, 2004, 2008).

Научно-практическое значение классификаций физических упражнений определяется тем, какой именно признак положен в их основу. Если в основу классификации положен педагогический признак, то при этом классификация физических упражнений помогает ориентироваться в их многообразии и рационально использовать с целью физического воспитания. Прежде всего, все программы по фитбол-гимнастике можно классифицировать по цели занятий. Классификация средств фитбол-гимнастики дает возможность подобрать и составить определенные комплексы упражнений, выполняемые с музыкальным сопровождением в зависимости от направления педагогических задач: для развития мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей. При этом создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств.

К основным средствам фитбол-гимнастики относятся:

* гимнастические упражнения: разновидности ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения (ОРУ).
* основные (базовые) движения, соединенные в блоки и комбинации.
* танцевальные упражнения и элементы ритмики, хореографии и современных танцев.
* упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.
* подвижные и музыкальные игры и эстафеты.
* упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры (Клубкова Е.Ю., 2001; Филиппова С.О., 2008).

*Первую группу* представляют «гимнастические упражнения». В нее входят разновидности ходьбы, бега и прыжков, а также общеразвивающие упражнения (ОРУ), выполняемые с целью оздоровления и развития двигательных способностей.

*Вторую группу* упражнений на фитболах составляют «основные (базовые) шаги аэробики», которые адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче, марш на месте, марш по диагонали, приставные шаги вправо и влево и т.д.

*В группу «танцевальные упражнения»* входят элементы ритмики, хореографии.

*Группу «упражнения лечебной физической культуры»* составляют средства, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма, органов зрения.

*Группа «подвижные, музыкальные игры и эстафеты»* включает большое количество игр как с мячом, так и сидя на мяче («музыкальные стулья», игры на внимание и др.) для занятий фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста, эта группа упражнений включает и упражнения креативной гимнастики, способствующие развитию творчества, инициативы и самовыражения.

В раздел «упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры» входят элементы из различных видов спорта, из спортивных игр могут быть взяты элементы волейбола, баскетбола, футбола и др.; спортивная гимнастика представлена акробатическими упражнениями: перекатами, стойками на лопатках с мячом, мостиком и др. Элементы художественной и атлетической гимнастики также вносят разнообразие в занятия фитбол-гимнастикой (А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова, 2002).

**Программа занятий фитбол-гимнастикой  
 с детьми старшего дошкольного возраста с ОНР**

После получения результатов психолого-педагогического обследования, контент-анализа был разработан план занятий по фитбол-гимнастике, в котором учитывались пожелания детей, родителей и специалистов дошкольного учреждения. Обязательным условием на занятиях было музыкальное сопровождение. Оно использовалось для достижения следующих целей:

* для организации детей (повышения их внимания, сосредоточенности);
* для стимуляции эмоциональной и двигательной активности;
* для развития ассоциативного мышления;
* для релаксации и выполнения дыхательных упражнений в конце занятий.

Был использован индивидуальный комплексный подход к каждому ребенку. Учитывались особенности психофизического развития, особенности моторики, уровень речевого развития и другие факторы.

Для обеспечения выбранного подхода были задействованы все специалисты дошкольного образовательного учреждения.

По результатам педагогического тестирования, направленного на выявление особенностей развития координационных способностей у дошкольников с ОНР, было предложено в качестве эксперимента в программу по физическому воспитанию внести коррективы – ввести занятие по фитбол-гимнастике вместо одного традиционного занятия по физическому воспитанию у детей экспериментальной группы. Данное решение было принято с согласия администрации ГДОУ №65 и родителей дошкольников.

Была составлена программа занятий фитбол-гимнастики, которая реализовывался в несколько этапов.

*Подготовительный этап*. Цель: дать детям представление о форме и физических свойствах мяча.

*Первый этап.* Цель: научить правильной посадке на мяче. При посадке на мяч угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой должен составлять не менее 900. Правильная посадка предусматривала также приподнятую голову, опущенные и расправленные плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре на полу располагались на ширине плеч, параллельно друг другу.

*Второй этап*. Цель: научить детей основным исходным положениям фитбол-гимнастики и дыхательной гимнастики.

*Третий этап*. Цель: научить основным динамическим движениям с мячом, которые соответствуют возможностям детей:

*Четвёртый этап.* Цель: научить детей образным движениям с фитболами, выполнять эти движения в различных упражнениях; развивать равновесие.

В конце педагогического эксперимента проводилось повторное педагогическое тестирование с целью выявления эффективности используемых занятий фитбол-гимнастики.

Использование фитбола на занятиях основывалось на достоинствах мяча, его физических свойствах. Использование фитбола на занятиях позволяло решать следующие задачи:

* укреплять мышцы, поддерживающие правильную осанку;
* развивать способность удерживать равновесие;
* развивать проприоцептивную чувствительность и т.д.

Методика обучения технике упражнений с фитболами предполагала определенную этапность.

На первом этапе количество упражнений с фитболами на протяжении всего занятия составлял 20-30%. Были использованы различные виды ходьбы и бега, бросков, прокатов, партнерные упражнения.

На втором этапе и третьем этапах – выполнение упражнение в положении сидя на мяче, элементы стретчинга и расслабления с использованием фитболов. Количество упражнений с фитболом в процентном отношении увеличивается до 60-70%. Использование фронтального метода.

На протяжении всех занятий соблюдались «золотые правила» фитбол-гимнастики, подробно описанные Т.С.Овчинниковой, А.А.Потапчук (2003); было уделено особое внимание самочувствию детей (по результатам педагогических наблюдений) и учету противопоказаний.

При проведении занятий особое внимание уделялось педагогическому наблюдению за внешними признаками физического благополучия ребенка, признаками утомления, см.табл.7; при появлении которых изменялась нагрузка.

***Внешние признаки утомления*** (по Л.В.Шапковой, 2007)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Признаки | Степень утомления | |
| I (допустимая) | II (требующая снижения нагрузки) |
| 1 | 2 | 3 |
| Нервная система  (поведение) | Лицо спокойное, несколько возбужден, снижено внимание | Лицо напряженное, ребенок сильно возбужден, значительно отвлекается, вялый (пассивный) |
| Движения | Бодрые, четкое выполнение заданий | Неуверенные, нечеткое выполнение заданий, добавочные движения |
| Окраска кожи и видимых слизистых оболочек | Небольшое покраснение кожи | Значительное покраснение или побледнение кожи, побледнение, небольшая синюшность слизистых оболочек |
| 1 | 2 | 3 |
| Потливость | Небольшая | Выраженная, преимущественно лица |
| Дыхание | Без изменений или слегка учащенное (на 5-8 вдохов в минуту) | Учащенное (на 10-15 вдохов в минуту) |
| Пульс | Несколько учащенный (на 15-20% от возрастной нормы), ритмичный | Учащенное (на 30-50% от возрастной нормы), аритмичность |
| Самочувствие | Отсутствие жалоб | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, нежелание продолжать занятие |

Все занятия фитбол-гимнастикой строились на педагогических принципах (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности, принцип индивидуализации, принцип систематичности, принцип прогрессирования), с соблюдением правил и методических приемов, свойственных фитбол-гимнастике.

Занятия проводились в спортивном зале 2 раза в неделю согласно расписанию в экспериментальной группе. Продолжительность занятия соответствовала возрасту занимающихся дошкольников и составляла 30 минут.

На подготовительном этапе - детям давали представление о форме и физических свойствах мяча. Использовались такие игровые упражнения, как:

* прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров;
* поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы;
* передача мяча друг другу, броски мяча;
* Игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч». Варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй.

На следующем этапе детей обучали основным исходным положениям фитбол-гимнастики и дыхательной гимнастики.

К основным исходным положениям относились следующие:

* положение стоя с мячом (мяч в опущенных руках, мяч перед грудью в вытянутых руках и т.д.),
* положение приседа с мячом (присед с опорой руками на мяч, колени в стороны; присед с опорой руками на мяч, колени вместе),
* положение сидя на мяче,
* положение сидя на полу (руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги вместе и т.д.),
* положение стоя на коленях (с опорой руками на мяч, с упором руками на мяч сбоку и т.д.),
* лежа на боку (лежа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен; лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой и т.д.),
* лежа на мяче (на животе в упоре ногами в пол, руки свободны; на груди с упором ладонями и стопами в пол и т.д.).

Примеры использованных дыхательных упражнений:

* Дышите тихо, спокойно и плавно
* Подышите одной ноздрей
* «Воздушны шар»
* «Воздушный шар в грудной клетке»
* «Воздушный шар поднимается вверх»
* «Ветер»
* «Радуга, обними меня» и т.д.

На следующем этапе проводилось обучение основным динамическим движениям с мячом, которые соответствовали возможностям детей:

* ходьба с мячом в руках:
* бег с мячом в руках;
* прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
* прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
* прыжки с продвижением вперёд, мяч в руках.

На следующем этапе детей обучали образным движениям с фитболами, которые способствовали развитию координационных способностей, и в частности - равновесия. С детьми выполнялись различные образные, имитационные движения на мяче в различных исходных положениях: лежа на мяче на животе, лежа на мяче на спине; лежа на полу, удерживая мяч между ног и др.