**Физиологические воздействия фитбола на организм дошкольника.**



Здоровье – это физическое, социальное и психическое благополучие , а не только отсутствие болезни и повреждений ( определение НОЗ).

У детей дошкольного возраста показателями являются группа здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность, физическая и умственная работоспособность, а так же психическая и социальная адаптация.

В зависимости от возрастного периода развивается способность к формированию новых условно-рефлекторных связей различных форм двигательной деятельности.

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических потребностей детского организма, его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, адекватные физиологическим особенностям детей, всегда выступают, как оздоровительный фактор этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является принцип общего воздействия на организм. В сочетании со специальными физическими упражнениями.

Существенной стороной действия физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий по физическому воспитанию у ребёнка повышается настроение, появляется чувство радости. При правильном психолого-педагогическом подходе, физические упражнения являются мощным оптимизирующим фактором.

Одной из форм занятий по физическому воспитанию является фитбол-гимнастика. Она проводится на больших разноцветных мячах, которые выдерживают вес до 300 кг.

Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч не должен быть жёстким и упругим. Фитбол имеете определённые свойства – форма, цвет, запах, упругость. Имеет форму шара. Шар – идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Шар посылает информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного, кожного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект от занятий.

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.

Мячи могут быть разного цвета. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Тёплые цвета усиливают возбуждение центральной нервной системы, что приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, повышению артериального давления, учащению дыхания. Холодные цвета успокаивают нервную систему, в связи с чем снижается частота дыхания, сердцебиения, падает артериальное давление, ухудшаются скоростно-силовые качества. Тёплые цвета усиливают восприятие высокой температуры окружающего воздуха, холодные цвета «уменьшают» окружающую температуру. С помощью цветовой гаммы можно лечить различные заболевания (цветотерапия).

Кроме цветового влияния на организм фитболы обладают ещё и вибрационным воздействием. Вибрация воздействует на центральную нервную систему успокаивающе. При занятиях с детьми используется преимущественно лёгкая вибрация в спокойном темпе. Вибрация обладает обезболивающим действием, улучшается функция сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, повышается обмен веществ, повышаются защитные свойства и сопротивляемость организма в целом. Вибрация, сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию, сходна с гиппотерапией (hippos, гр. – лошадь).

Верховая езда – сложно-координированное движение, особенностью которой является то, что мышечная деятельность происходит в условиях подвижной опоры и для сохранения равновесия необходимо совмещение центров тяжести всадника и лошади. То же происходит при выполнении упражнений на фитболах. При оптимальной, нарастающей и систематической нагрузке создаётся сильный мышечный корсет вокруг позвоночника. Нормализация состояния позвоночника приводит к улучшению функции внутренних органов, поскольку каждый позвонок взаимосвязан с определённым органом.

Популярность фитбол гимнастики основана на её отличительных чертах: эффективность, доступность, эмоциональность. Возможности применения широки. И под умелым руководством является мощным комплексным средством и методом воздействия на оздоровительном, образовательном и воспитательном направлениях развития личности человека.

Библиография

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Ритмика и подвижные игры с мячами в логопедическом саду: В 3 ч. – СПб.2001.
2. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.:Речь,2002.

Аннотация

Статья посвящена вопросу сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Вопросы использования фитбол гимнастики с целью оздоровления и профилактики различных заболеваний будут интересны всем, кто заботится о здоровье наших детей. (229 знаков)

ЗАЯВКА

**на участие I Международной научно-практической конференции**

**«Актуальные вопросы здоровой жизни детей».**

**Часть 2. «Психологическая безопасность детей в современном мире»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | **Фамилия** | Пузаренко | |
| 2 | **Имя** | Виктория | |
| 3 | **Отчество** | Александровна | |
| 4 | **Город, село** | Санкт-Петербург | |
| 5 | **Место работы** (полное название организации, учреждения) | ГБДОУ детский сад № 5 | |
| 6 | **Должность** | воспитатель | |
| 7 | **Ученая степень** |  | |
| 8 | Контактный телефон (мобильный, рабочий или домашний, по которому с Вами действительно можно связаться в случае необходимости, факс (с кодом города) | 8 921 569 80 70 | |
| 9 | E-mail (обязательно! поскольку Оргкомитет связывается с участниками по электронной почте) | Viktoriya.Puzarenko@mail.ru | |
| 10 | Форма участия (отметьте нужное) | Личное участие с докладом |  |
| Личное участие без доклада |  |
| Заочное (публикация в сборнике) | + |
| 11 | Тема доклада | Физиологическое воздействие фитбола на организм дошкольника |  |

Дата заявки «22»\_\_\_\_\_марта\_\_\_\_\_\_2014\_\_\_г.

Дата поступления заявки

в Оргкомитет Конференции «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

ЗАЯВКА на публикацию

**I Международной научно-практической конференции**

**«Актуальные вопросы здоровой жизни детей».**

**Часть 2. «Психологическая безопасность детей в современном мире»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Фамилия, имя, отчество автора | | Пузаренко Виктория Александровна |
| 2. | Полное название организации, учреждения (по уставу) | | Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение комбинированного вида детский сад № 5 |
| 3. | Сокращенное название организации, учреждения (по уставу) | | ГБДОУ д/с № 5 |
| 4. | Должность | | воспитатель |
| 5. | Ученая степень | |  |
| 6. | Звание | |  |
| 7. | Дополнительные сведения об авторе (при желании) | |  |
| 8. | Контактный телефон (мобильный, рабочий или домашний, по которому с Вами действительно можно связаться в случае необходимости. | | 8 921 569 80 70 |
| 9. | Адрес электронной почты (обязательно!) | | Viktoriya.Puzarenko@mail.ru |
| 10. | Почтовый адрес (с указанием почтового индекса), на который будут высылаться документы (для авторов, публикующих материалы на возмездной основе) | | 198264 Санкт-Петербург Улица Пограничника Гарькавого дом 41 квартира 7 |
| 11. | Условия публикации(безвозмездная / возмездная) | | безвозмездная |
| 12. | Название материала | | Физиологические воздействия фитбола на организм дошкольников |
| 13. | Раздел, к которому относится материал (отметить знаком «+») | | |
| |  |  | | --- | --- | |  | Психологическое обеспечение реализации федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения | |  | Психологическое сопровождение индивидуально-личностного развития и воспитания учащихся | |  | Психодиагностическое сопровождение личностного развития учащихся | |  | Психологическое сопровождение одаренных детей в ОУ | |  | Психологическое сопровождение школьников с ограниченными возможностями здоровья | | + | Здоровье сберегающие технологии и психологическое обеспечение здоровья участников образовательного процесса | |  | Социально-педагогическое сопровождение образования | |  | Формирование развивающей образовательной среды в дошкольных образовательных учреждениях в условиях введения ФГОС дошкольного образования | | | | |
| 14. | | Объем представляемого материала | 6 415 знаков |
| 15. | | Гарантии автора:  * представляемый для публикации в Сборнике материал является оригинальным материалом, ранее не публиковался и в настоящее время не рассматривается для публикации в другом издании, в электронном виде в сети Интернет не размещался; * автор несет полную ответственность за содержание представленного материала; * автор гарантирует, что опубликование представленных им материалов в издании ГБОУ ДПО РСПЦ не нарушит чьих-либо авторских или имущественных прав; что материалы содержат все предусмотренные нормативными актами РФ ссылки на цитируемых авторов и/или издания, а также используемые результаты и факты, полученные другими авторами и/или организациями. | |
| 16. | | Я, Пузаренко Виктория Александровна (ФИО), в соответствии с Федеральным законом от 27 июля 2006 года N 152-ФЗ "О персональных данных" даю свое согласие на обработку Региональным социопсихологическим центром моих персональных данных в целях публикации рукописи и подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую своей волей и в своих интересах. Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), а также осуществление любых иных действий с моими персональными данными с учетом федерального законодательства.  В случае неправомерного использования предоставленных мною персональных данных согласие отзывается моим письменным заявлением. | |

ФИО автора Пузаренко Виктория Александровна

Дата заявки «22» марта 2014г.