Фитбол – гимнастика в физкультурно-оздоровительной работе с

дошкольниками.

Приоритетное направление воспитания дошкольников – безусловно, физическое воспитание. **С 2**  Именно в дошкольном детстве закладываются **Щ** основы крепкого здоровья, **Щ** правильного физического развития**, Щ** высокой работоспособности, **Щ** формируются важнейшие двигательные навыки.

Благодаря физическому воспитанию создаются **С 3** благоприятные условия для формирования **Щ** положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости),**Щ** нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества), **Щ** волевых качеств (смелости, решительности, выдержки).

Особое место в системе физического воспитания занимают упражнения с предметами. Они служат прекрасными средствами развития ловкости, равновесия, подвижности суставов, гибкости и т.д. В настоящее время в детских садах появилось много нового, нестандартного оборудования, позволяющего педагогам значительно разнообразить занятия, сделать их более интересными и эффективными. К такому оборудованию можно отнести фитболы (надувные гимнастические мячи).

**С 4 Щ** Мяч – фитбол изобрел швейцарский врач – физио-терапевт Сюзан Кляйн – Фогельбах в 50-х гг. ХХ в. специально для лечения больных ДЦП. А уже в 80-х гг. его американская коллега Джоан Познер Мауэр стала использовать « швейцарский» мяч для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата**. Щ** Фитбол в переводе английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

**С 5** Гимнастические мячи – многофункциональное оборудование, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач. Мячи представляют собой полые резиновые камеры, обладающие эластичностью, прочностью, необычной формой (сдвоенные, с ручкой и др.), яркой окраской, разнообразными размерами, поверхностью, не позволяющей легко соскальзывать с мяча, приятным запахом.

В технологии изготовления этих мячей учтены такие особенности, как оптимальная упругость, эластичность материала, из которого он изготовлен, антистатические свойства. **С 6** Фитбол выдерживает вес более 300 кг, а в случае механического повреждения медленно сдувается, а не лопается, что исключает травмоопасность.

Мячи могут быть не только разного размера, но и цвета. С помощью различных расцветок можно регулировать психоэмоциональное состояние ребенка. Весят они около килограмма, в связи с чем их можно использовать в качестве отягощений в тренирующем режиме занятий.

Перечисленные свойства гимнастических мячей помогают создать эмоциональную атмосферу при проведении занятия с детьми, что значительно повышает их эффективность.

**С 7** При оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет. Одна лишь правильная посадка на фитболе способствует формированию у детей сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Естественная выпуклость мяча может применятся для коррекции различных видов нарушения осанки.

Упражнения на мяче могут выполняться из разных исходных положений:

**С 8** - *лежа на мяче*. Сделать упражнение из такого исходного положения гораздо труднее, чем на полу – жесткой устойчивой опоре, так как необходима постоянная балансировка, при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в заданном положении;

**С 9** - *сидя на мяче*. В этом положении хорошо тренируются мышцы тазового дна, выравнивается «косое» положение таза, корректируются сколиотические отклонения позвоночника в грудо-поясничном отделе. Покачивания в положении сидя на мяче, как верховая езда, благотворно влияют на межпозвонковые диски, центрируя и нормализуя в них обменные процессы, а также улучшая кровообращение, лимфоотток и ликвородинамику позвоночного столба.

Гимнастика на мячах создает оптимальные условия для правильного положения тела и разноплановой тренировки основных мышечных групп, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствования равновесия и двигательной координации, а при необходимости позволяют добиваться хорошего мышечного расслабления. Яркая эмоционально-игровая окраска, индивидуальное разнообразие физических упражнений дают возможность включать гимнастику с большими мячами в работу с детьми разных возрастов, а также служить для тестирования двигательных возможностей детей.

**С 10** Гимнастические мячи могут применяться при следующих отклонениях в состоянии здоровья: нарушение координации движений, избыточный вес, заболевания органов дыхания, вегетососудистая дистония, слабость мышечных групп, ДЦП, черепно-мозговые травмы и травмы позвоночника, внутричерепная гипертензия, грыжа, врожденный порок сердца, слабый связочный аппарат и повышенная подвижность позвоночника.

До введения упражнений с большими мячами необходима консультация врача, который выявит социально дезадаптированных дошкольников, детей, нуждающихся в ограничениях, страховке, индивидуальных подходе или занятиях, т.е. не каждого ребенка можно привлекать к групповым занятиям на коррекционных мячах.

**С 11** В свободной деятельности необходимо дать ребенку возможность получить полное представление о предмете и развивать чувство безопасности в общении с ним. Для этого воспитанникам нужно самостоятельно поиграть с мячами, лучше большого диаметра, чтобы ребенок не мог взобраться на него и упасть (2 – 3 мяча на группу), или мячи диаметра меньше возрастного (ростового), чтобы в положении лежа животом на мяче руки и ноги касались пола. Одновременно мячи возрастного диаметра можно включать в коллективную игру, например перекатывание мяча ногами или руками из и.п. сидя или лежа на полу.

**С 12** Прежде чем использовать упражнения на гимнастических мячах во время коллективных занятий, следует каждого ребенка (индивидуально) научить держать равновесие на мяче. Страховку при этом должен осуществлять инструктор (педагог или медик) сбоку или сзади, очень полезен самоконтроль (тренировка перед зеркалом).

**С 13** При выборе мячей следует помнить об определенных правилах:

- при посадке на мяче угол между голенью и бедром должен составлять 900;

- оптимальные размеры больших мячей для детей:

3-4 года – диаметр 45 см;

5-6 лет – 50 см;

7-8 лет – 55 см;

- мячи можно использовать с грудного возраста, в этом случае диаметр мяча выбирают с учетом целей занятия.

Приступая к занятиям, следует соблюдать некоторые методические рекомендации.

1. Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу должны располагаться на ширине плеч. Прыгая на фитболе, не следует отрывать ступни ног от пола, а тело от поверхности мяча.
2. Следует рационально регулировать нагрузку занятия в зависимости от возраста дошкольников. Дозировка, объем и интенсивность упражнений достигаются определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, времени нагрузки и отдыха, использованием различных предметов и музыки.
3. Нужно правильно и своевременно применять страховку для профилактики травматизма. На полу и одежде занимающихся не должно быть никаких острых предметов, чтобы не повредить мяч. Для занятий лучше всего надевать удобную одежду и нескользкую обувь.
4. Упражнения с коррекционными мячами сначала следует включать в какую-то часть занятия, а в дальнейшем посвящать им занятие полностью. Начинать следует с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным.
5. Стоит избегать быстрых и резких движений, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси могут повредить межпозвонковые диски.
6. При выполнении упражнений лежа на мяче ни в коем случае нельзя задерживать дыхание.
7. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона.
8. Продолжительность занятий для детей от 4-5 лет должна составлять 15-20 минут, 6-7 лет – 25-30 минут.
9. В конце занятия следует выполнять упражнения для восстановления дыхания и на расслабление.

**С 14** Правила составления комплекса упражнений.

*Вводная часть* проводится по обычной программе, без мячей.

*Основная часть* – на мячах:

- упражнения на поддержание равновесия из и.п. сидя на мяче;

-4-5 корригирующих упражнений в зависимости от вида нарушения осанки или задач занятия;

- дыхательное упражнение;

- ритмический блок упражнений (5 – 6) в сочетании с прыжками на мяче с целью мобилизации позвоночника;

- переход в и.п. лежа на спине и выполнение упражнений в этом положении;

- упражнения из и.п. лежа с опорой животом на мяч;

- дыхательные или корригирующие упражнения из и.п. сидя на мяче;

- подвижная игра с мячами или без них.

*Заключительная часть* проходит по общепринятой программе.

**С 15** Упражнения на гимнастических мячах необходимо включать в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, проводимые в любом детском саду, и использовать в качестве дополнительных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях.

Регулярные систематически выполняемые комплексы упражнений позволяют значительно улучшить состояние опорно-двигательного аппарата дошкольников и способствуют приобретению и закреплению необходимых двигательных навыков и умений**. С 16**

**Литература:**

1. «Инструктор по физкультуре» №5 – 2012, №7 – 2012, №8 – 2013.
2. Жаворонкова Т.Н. Фитбол-гимнастика в детском саду// Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ. – 2015 - № 8 – С. 39-49.