**Организационно-методическое сопровождение внедрения**

**фитбол-гимнастики в образовательный процесс детского сада.**

Л.С. Камышан

Инструктор по физической культуре МБДОУ «Светлячок» № 49

Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор. Этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физиологическими упражнениями. Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий по физическому воспитанию, у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения, при правильном психолого-педагогическом подходе, являются мощным оптимизирующим фактором.
В настоящее время в теории и практике разработаны различные формы проведения физкультурных занятий: тренировочные, игровые, с использованием круговой тренировки, музыкально-ритмической гимнастики, игротренинга.

А.А. Потапчук и Г.С. Овчинниковой разработана методика проведения занятий по двигательному игоротренингу, в содержание которого входят весёлые упражнения, сказки и забавные игры с использованием мячей-фитоболов [2;3].

На протяжении ряда лет, занимаясь с дошкольниками в детских садах на фитоболах, авторы обратили внимание, что малыши меньше болеют, у них улучшилась осанка, внимание, настроение. Дети по сравнению со своими сверстниками стали более ловкими, выносливыми, сильными. Всё это потому, что большие гимнастические мячи дарят радость и здоровье.

Авторы разработали методику занятий с фитболами в разнообразных формах: это фитбол – гимнастика, фитбол – ритмика, фитбол – сказка и т.д. 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 вызывают эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики.

Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов – философов ХIX века Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий [2;3].

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 оказывает эрготропное влияние, повышает активность, усиливает возбуждение. Холодный цвет оказывает трофотропный эффект, то есть успокаивает. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Приоритет в разработке системы «цветов безопасности» принадлежит Ф. Биррену.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Вибрация вместе с движением, усиливает импульсацию из проприорецепторов, возбуждая двигательную зону коры головного мозга. Лечебный эффект обусловлен биохимическими факторами – межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани. Идет знакомство с антигравитационным компонентом.

В последнее время использование физиомяча на занятиях по физическому воспитанию несёт следующие развивающие компоненты:

1. способствует развитию правильной осанки;
2. развитию двигательных координаций тела, центровки: верхней половины тела и нижней половины тела, правой половины тела и левой половины тела;
3. способствует развитию латирализации головного мозга;
4. способствует координации сенсорики и движения;
5. развивает вестибулярный аппарат;
6. способствует развитию диафрагмального дыхания, дыхательного стереотипа;
7. способствуют обработке (интеграции) первичных рефлексов, двигательно-сенсорных координаций.

Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспительный процесс, конкретно корригировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений под области кифоза или лордоза [1;4].
Правильная посадка на мяче предусматривает оптимальное взаимодействие всех звеньев тела, при этом происходит наиболее экономная работа поступательных мышц по удержанию позы в правильном статистическом положении.

Упражнения на мяче могут выполняться в разных исходных положениях. Условия выполнения упражнений лежа на мяче гораздо тяжелее, 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.
Упражнения в исходном положении сидя на мяче, тренируют мышцы тазового дна, выравнивают «косое» положения таза, что также важно для коррекции сколиотических отклонений позвоночника в грудопоясничном отделе. Покачивание в положении сидя на мяче, как верховая езда, благотворно влияет на межпозвоночные диски, центрируя их и нормализуя в них обменные процессы, а также улучшая кровообращение, лимфоотток и ликвородинамику позвоночного столба.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формирует сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Исключительно важное значение при составлении комплексов имеет подбор музыки.

Произведения должны быть простыми по мелодии и ритму, а музыкальные фразу – четко дифференцированными, с хорошо различимым темпом и ритмом.

Все комплексы должны быть объединены единым сюжетом и единым по стилю и оркестровке музыкальным материалом.

Одним из основных условий выполнения этой гимнастики, в отличие от традиционной, является одновременное выполнение комплексов инструктором и детьми. Таким образом, взрослый не только демонстрирует образец исполнения, дает пример артистичности и эмоциональности, но и способствует непрерывной организации их движений [3] .

Особое внимание заслуживают занятия по двигательному игротренингу (А.А. Потапчук и Г.С. Овчинникова), занятия с использованием физиомячей большого диаметра (А.С. Большев, Т.В. Бенедиктова, Н.В. Волкова).

Занятия по двигательному игротренингу с использованием фитоболов оказывает как оздоровительный, так и развивающий эффект, в частности развитие мнемических функций.

Мною создана методическая разработка на тему : «Влияние игротренинга на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста».

Систематически использовались упражнения на фитболах в сочетании с ритмической музыкой и игоровыми приемами с детьми старшего возраста.

Задачи методической разработки:

1. Изучить и проанализировать педагогическую литературу по проблеме.
2. Выявить уровень развития координационных способностей, гибкости и силы у детей старшего дошкольного возраста.
3. Разработать комплексы индивидуальных и фронтальных занятий по игротренингу и апробировать их в работе с детьми старшего возраста.
4. Провести анализ проделанной работы и выявить ее эффективность.

Особое внимание заслуживают занятия по двигательному игротренингу "Двигательный игротренинг для дошкольников" (А.А. Потапчук и Г.С. Овчинникова Санкт-Петербург, 2002 г.), занятия с использованием физиомячей большого диаметра «Использование физиомячей большого диаметра в детском дошкольном учреждении» (А.С. Большев, Т.В. Бенедиктова, Н.В. Волкова Нижний Новгород 1999 г.).

Занятия по двигательному игротренингу с использованием фитболов оказывает как оздаровительный, так и развивающий эффект, в часности развитие мнемических функций. Однако в разработанной методике не уделяется должного внимания развитию физических качеств.

Игры с фитболами можно использовать не только на физкультурных занятиях, но и повседневной работе:

* на занятиях в качестве физкультминутки;
* на прогулке;
* в самостоятельных играх детей, эстафетах;
* в развлечениях, праздниках и досугах;
* в индивидуальной работе;

C использованием дыхательных упражнений:

* ритм-блоков с музыкой;
* для освоения ОВД и ОРУ.

Как возможный вариант повышения эффективности оздоровительной работы, я использую практику игротренинга в деятельности кружка «Здоровей-ка».

Для каждого ребенка следует организовать место для занятий, поскольку для ребенка естественным является желание придвинуться к партнеру или группе. Наилучшим образом для организации пространства подходят резиновые коврики, паласные квадраты, или любой другой вариант зрительного ограничения пространства, позволяющий оставаться в его пределах во время занятия на гимнастических мячах.

Существуют множество разнообразных мячей: и с ручками, «рожками», и овальные, и с пупырышками. Они имеют не только различную форму и размер, но ещё и яркий цвет. Дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах.

Какое ***оборудование*** необходимо для таких занятий?

1. Мячи (диаметр 45 см) для фитбол-гимнастики.
2. Мячи с ручками (хопы) для прыжков
3. мягкое модульное оборудование (параллелепипеды разного размера и цвета, тоннель).
4. Гимнастический мат.
5. Гимнастические палки.
6. Резиновые амортизаторы (трубчатые).
7. Маленькие резиновые мячи для метания.
8. Маленькие массажные мячи (6 см)
9. Большой мяч (65 см) для фитбол-гимнастики.
10. Большой мяч (65 см) для фитбол-гимнастики.

Изучив большое количество литературы, проведя мониторинг развития детей, посещающих наш детский сад, я решила остановить свой выбор на методике «Двигательный игротренинг для дошкольников» авторов: Т. С. Овчинникова, канд. пед. наук, доцент, и А. А. Потапчук, канд. мед. наук, доцент. Методика обучения апробирована авторами в течение пяти лет работы в детских садах Санкт-Петербурга. Кроме традиционных подходов, в программе используются новые нестандартные методики занятий на фитболах — больших гимнастических мячах.

Методика игротреинга предполагает комплексный подход к решению задачи физического воспитания детей. Необходимо организовать взаимодействие с воспитателями. В психолго-педагогической науке уже давно доказана эффективность любой совместной деятельности.

Мы познакомили родителей с интересной методикой – фитбол-гимнастикой. Проводилось анкетирование, по его результатам организован тематический кружок «Здоровей-ка».

Фитбол – мячи вносят разнообразие в проведение досугов, праздников и развлечений.

Очень эффективно использование фитбол – мячей в совместной работе с родителями.

Особенно хорошо нормализуются детско – родительские отношения. Дети ощущают радость от совместной двигательной деятельности, а так же поддержку родителя.
Список литературы
1. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивыющие двигательные программы для детей 5-6 лет./Составители Шилкова И.К., Большев А.С.,

Силкин Ю.Р., Лебедев Ю.А., Филиппова Л.В. – Москва; 2001 г.
2. Потапчук А.А. Ликина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте.- Санкт-Петербург, 1999 г.
3. Потапчук А.А. ОвчинниковаТ.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – Санкт-Петербург, 2002 г.
4. Большев А.С., Бенедиктова Т.В., Волков И.В. Использование физиомячей большого диаметра в детском дошкольном учреждении. Нижний Новгород, 1999 г.