**Оздоровительное воздействие фитбол-гимнастики**

 **на организм ребенка**

**Краткая история возникновения**

 **фитбол-гимнастики**

 Впервые фитбол («мяч для опоры») появился в 50-е годы ХХ века. Его применила швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах для лечения больных церебральным параличом. А уже в 80-х годах ее американская коллега Джоан Познер Мауэр стала использовать мяч для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата.

 В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике, медицине. В дошкольной педагогике новой формой работы по физическому воспитанию является фитбол-гимнастика.

**Отличительные свойства оздоровительных мячей**

Фитбол-гимнастика проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся.

Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 5 до 6 лет - 50 см, от 6 до 7 лет - 55 см. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°, значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче. Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть не сильно упругим.

**Сенсорные особенности фитболов**

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 19 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.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Разные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием.

 **Вибрационный эффект фитбол-гимнастики**

Механическая вибрация оказывает специфическое воздействие практически на все органы и системы человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу. С самого раннего возраста следует развивать и тренировать вестибулярные функции (большое значение имеет нормальное функционирование мозжечка, который является двигательным мозгом ребенка)

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора.

Занятия на детском фитболе полезны и доступны абсолютно всем детям - дело в том, что мяч фитбол для детей практически не имеет противопоказаний. Эти занятия способствуют формированию у детей жизненно важных двигательных навыков, развитию гибкости, прыгучести и аэробной выносливости. Заниматься, конечно же, лучше с веселой музыкой. На мяче с рожками можно скакать и прыгать.

Использование дома надувных детских мячей (фитболов) позволит увеличить двигательную активность детей в течение дня: дети могут производить различные действия с мячами: - метать вдаль, прокатывать, подбрасывать и отбивать, выполнять гимнастические упражнения в положении "сидя" и "лежа" на мяче, упражнять мышцы рук и ног, проводить самомассаж. Регулярное использование гимнастических мячей и выполнение методических рекомендаций по их применению обеспечит профилактику и лечение многих видов заболеваний, повысит эффективность общеизвестных упражнений и детских игр.

Комплекс упражнений на фитболе для детей улучшает подвижность, гибкость суставов и кровообращение всех органов. Идет положительное воздействие на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма.

Просто балансируя, сидя на гимнастическом мяче и удерживая равновесие, вы уже включаете в работу скрытые резервы организма: развивается координация движений, укрепляются все группы мышц организма, в том числе и пассивные. А еще мяч фитбол (круглый или мяч с рожками, за которые можно держаться) повышает тонус центральной нервной системы и вызывает массу положительных эмоций, как у мамы, так и у малыша.

**Фитбол гимнастика - средство коррекции осанки**

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90%, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксирует его ладонями сбоку или сзади, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс.

Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия, поэтому одна правильная посадка на фитболе уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Недаром в скандинавских странах, известных своей изобретательностью в мебельном дизайне, некоторые деловые учреждения и школы целиком оборудованы фитболами вместо обычной мебели.

**Приложение**

**Рекомендации родителям**

**по проведению фитбол-гимнастики с ребенком дома**

Перед началом занятий необходимо: Подобрать фитбол. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 5 до 6 лет — 50 см, от 6 до 7 лет — 55 см;

физическая нагрузка должна соответствовать возрасту – достаточно проводить занятия 2-3 раза в неделю, по продолжительности от 15 до 20 минут;

**Начальный этап фитбол гимнастики для детей:**

Рекомендуемые  упражнения:

различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

передача фитбола друг другу, броски фитбола;

**Обучение правильной посадке на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: повороты головы вправо-влево, поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону, поднимание и опускание плеч, скольжение руками по поверхности фитбола, сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

**Обучение базовым положениям при выполнении упражнений.**

Рекомендуемые упражнения:

Исходное положение - сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: на счет 1-2 присели, 3-4 встали, руки в стороны.

Исходное положение – упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. То же в положении сидя.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

**Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.**

Рекомендуемые  упражнения:

Самостоятельно покачиваться на фитболе: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины.

Выполнять движения руками в среднем темпе: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков, ходьбу, высоко поднимая колени, приставной шаг в сторону.

**Обучение сохранению равновесия с различными положениями на фитболе.**

Рекомендуемые  упражнения:

Наклониться вперед, ноги врозь.

Наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук.

Наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед, поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками.

Исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

Исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

Исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

**Упражнения и занятия на фитболе должны приносить удовольствие Вашему ребенку. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма. Фитбол - гимнастика поможет Вашему ребенку правильно развиваться.**

 