**Использование фитбола в развитии детей дошкольного возраста**

*Цель наша должна состоять в том,*

*чтобы сделать из детей не атлетов,*

*акробатов или людей спорта, а лишь*

*здоровых, уравновешенных*

*физически и нравственно людей.*

С.Я.Эйнгорн

В настоящее время здоровье наших детей оставляет желать лучшего. Причина высокой заболеваемости не столько в ухудшении медицинского обслуживания, сколько в отсутствии установки на здоровый образ жизни как у родителей так и у детей. Известно, что 50% нашего здоровья зависит от нас самих. Применительно к детям необходимо постоянно иметь ввиду, что не всегда сам ребенок может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности, многое зависит от родителей и воспитателей. И от того как организовано его воспитание области здоровья, во многом будет зависеть и его будущее поведение. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней “цивилизации”, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Нужно помнить, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Одним из действенных средств в формировании здоровья в настоящих условиях является физическое воспитание. Именно средства физического воспитания для детей в дошкольных учреждениях общедоступны.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях осуществляется в основном по классической форме организации обучения. И вместе с тем, все чаще имеют место различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию средствами физической культуры.

Предлагаемые далее рекомендации по организации физкультурных занятий, утренней гимнастики, музыкально-ритмического комплекса с использованием фитболов – больших гимнастических мячей – повышают эффективность работы воспитателей по сохранению и укреплению здоровья детей.

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

Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это дает полноту ощущения формы. Совместная работа двигательного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает эффект занятий.

Фитболы могут быть не только разного размера,но и разного цвета. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физические функции человека. Теплый цвет (красный, оранжевый) оказывает эрготропное влияние, повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет часто выбирают дети с холеристическими чертами характера.

Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает, его часто выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные.

Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Вибрация позволяет использовать мячи в период реабилитации после заболеваний опорно-двигательного аппарата. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как сколиоз, остеохондроз, неврастения. Лечебный эффект обусловлен биохимическими факторами – это прежде всего воздействие колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани.

Упражнения на мяче могут выполняться в разных исходных положениях: сидя, лежа на мяче, лежа на полу мяч в руках или между ног. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, формируют навыки правильной осанки.

Гимнастикой с мячом можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3-4 лет 20-25 мин., с детьми 5-6 лет 30-35 мин. Занятия проводятся в чистом, проветриваемом помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко.

Занятия с детьми 3-4 лет не имеют строго очерченной формы, не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание мяча, звукоподражание). Предметом особого внимания служит работа над осанкой, т.к. тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы бывает главной проблемой детей в этом возрасте.

*Приступая к работе с мячами, необходимо соблюдать следующие правила:*

1. Подбирать мяч каждому ребенку нужно по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром был прямой угол.

2. Перед занятием следует убедиться, что рядом нет острых предметов, которые могут повредить мяч.

3. Одежда должна быть удобной.

4. Начинать надо с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным.

5. Следить за техникой выполнения упражнений.

Нельзя забывать о контроле за физическим состоянием детей. Если ребенок недомогает, то необходимо снизить нагрузку или прекратить с этим ребенком занятие.

*С первых же занятий необходимо:*

1. Дать детям представления о форме и физических свойствах мяча

2. Учить правильной посадке на мяче

3. Учить основным движениям с мячом (ходьба с мячом в руках, бег с мячом в руках, прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед)

4. Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики:

- мяч в опущенных руках

- мяч перед грудью в вытянутых руках

- мяч перед грудью в согнутых руках

- мяч за головой.

Ритмика на мячах имеет те же закономерности и методику проведения, которые характерны для обычной гимнастики. Основной структурной единицей фитбол-ритмики является композиция, то есть слитные по технике выполнения и непрерывные по содержанию двигательные упражнения, которые объединяются в комплекс.

*Каждый комплекс состоит из 3-4 частей:*

1. Подготовительная – используются различные виды ходьбы, упражнение на перестроение и ориентировку в пространстве.

2. Основная – упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, наклоны, повороты.

3. Прыжковая часть – беговые, маховые упражнения.

4. Заключительная – упражнения на релаксацию и восстановление дыхания.

5. Движения каждого комплекса с помощью пластических средств подчинены созданию образа того или иного персонажа (Антошка, Чебурашка).

***Фитбол – сказки***

Наиболее важный принцип в работе с детьми – принцип повторяемости. Одни и те же упражнения, повторяющиеся из урока в урок, быстро надоедают ребенку, поэтому для разнообразия и заинтересованности детей все упражнения объединены в литературные сказки.

Фитбол – сказки могут быть самостоятельными занятиями с детьми младшего дошкольного возраста. Для детей старшего возраста фитбол – сказки могут использоваться в качестве гимнастики после сна. В момент просыпания детей, педагог предлагает послушать сказку с закрытыми глазами и запомнить ее. Сказки активизируют слуховое внимание, вызывают в воображении малышей ряд ассоциаций и образов.

В основе фитбол – сказок, проведенных с использованием больших гимнастических мячей, лежат все общеразвивающие упражнения, разученные ранее.

Фитбол – сказки могут быть самостоятельными занятиями с детьми, когда воспитатель рассказывает сюжет сказки, сопровождая ее выученными ранее знакомыми движениями. Внимание детей приковано к содержанию сказки, и выполнение упражнений не становится скучным и однообразным повторением.

С фитболами можно проводить не только сказки, но и игры. Игра занимает важнейшее место в жизни детей дошкольного возраста и поэтому рассматривается как одно из главных средств воспитания. Среди множества детских игр особое внимание отводится подвижным играм, которые разнообразны по своему содержанию и организации. Для младших дошкольников подвижные игры являются жизненной необходимостью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условие для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе. Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формирует навык правильной осанки.