Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 87» г.Сыктывкара

**Эффективность применения фитбол- гимнастики для детей старшего дошкольного возраста**

**(Консультация для педагогов)**

Подготовил:

воспитатель I квалификационной категории

Ховричева Е.В

**Значение использования фитбол-гимнастики в дошкольном возрасте.**

Мячи большого размера - **фитболы** - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. **Фитбол** в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера **применяют более 50 лет**, в нашей стране - около 8 лет. Программы по **фитбол-гимнастике и фитбол**-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у **детей и взрослых**.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным **эффектом**, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани *(Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук, 2003)*. Практически это единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный **эффект от занятий на фитболах**.

**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.

Т. С. Овчинникова и А. А. Потапчук в своей программе *«Двигательный игротренинг для****дошкольников****»* описывают 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. Авторы практического пособия «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления **детей дошкольного** и младшего школьного **возраста**» Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева, О. В. Сливина, Т. А. Чуманова раскрывают 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).

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.

Влияние **фитбол**-гимнастики на развитие двигательных умений и навыков у **детей дошкольного возраста**.

**Фитбол**- гимнастика относится к современным средствам физического воспитания. **Фитбол** позволяет детям быстрее и **эффективнее** освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. **Фитбол** позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на нем, лежа на полу, лежа спиной на мяче или на животе с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом, а также упражнения в движении, различные виды бросков.

Движения в любой форме, адекватные функциональным возможностям, всегда выступают как оздоровительный фактор. Новой, нестандартной формой занятий физическими упражнениями, является **фитбол-гимнастика**, которая в свою очередь оказывает влияние на развитие у **детей** двигательных умений и навыков. **Фитбол**-гимнастика позволяет решать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений **фитбол**-гимнастики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

- для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины и таза;

- для укрепления мышц ног и свода стопы;

- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;

- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;

- для формирования осанки;

- для развития ловкости и координации движений;

- для развития танцевальности и музыкальности;

- для расслабления и релаксации, как средств профилактики различных заболеваний *(опорно-двигательного аппарата, внутренних органов)*.

Большое количество и разнообразие упражнений на **фитболах** требует их упорядочения и, следовательно, классификации, что, в свою очередь, позволит разработать наиболее целесообразную последовательность их освоения и **применения в программах**.

Вместе с тем многообразие упражнений в данном оздоровительном виде аэробики не дает возможности разработать единую, универсальную классификацию, которая бы охватывала все виды упражнений без исключения. Современная направленность гимнастики, аэробики, а также анализ содержания научно-методической литературы, фитнес-конвенций, видеокассет, педагогических наблюдений на занятиях по **фитбол**-аэробике и собственный педагогический опыт *(более 20 лет)* в сфере оздоровительной аэробики позволили представить все упражнения **фитбол**-аэробики в ряде классификаций, которые характеризуются некоторой условностью, но тем не менее отвечают запросам практики.

Классификация упражнений предусматривает логическое представление как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам, так как в любой классификации предполагается, что каждое из физических упражнений оказывает определенное воздействие на человека, зависящее от особенностей его содержания, формы и условий выполнения.

Научно-практическое значение классификаций физических упражнений определяется тем, какой именно признак положен в их основу. Если в основу классификации положен педагогический признак, то при этом классификация физических упражнений помогает ориентироваться в их многообразии и рационально использовать с целью физического воспитания *(Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков, 1976)*.

Представленная классификация средств **фитбол**-аэробики дает возможность подобрать и составить определенные комплексы упражнений, выполняемые с музыкальным сопровождением в зависимости от направления педагогических задач: для развития мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей. При этом создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств. Первую группу представляют "Гимнастические упражнения". В нее входят разновидности ходьбы, бега и прыжков, а также общеразвивающие упражнения (ОРУ, выполняемые с целью оздоровления и развития двигательных способностей *(Приложение №3)*.

Список используемой литературы.

1. Мащенко М. В., Шишкина В. А. Физическая культура **дошкольника**. – Мн.: Ураджай, 2000.

2. Физическая культура в жизни **детей дошкольного возраста**(методология и методика исследования, часть 1. – М.: 1985.

3. Холодов Ж. К. и Кузнецов В. С. Теория и методика ФВ и спорта: учеб. Пособие для студентов вузов. – М.: Издательский центр *«Академия»*, 2000.

4. Каштанова Г. В., Мамаева Е. Г., Сливина О. В., Чуманова Т. А. Лечебная физкультура и массаж. 8. Методики оздоровления **детей дошкольного** и младшего школьного **возраста**. – М.: АРКТИ, 2006. – 1

5. Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для **дошкольников**. – СПб.: РЕЧЬ, 2002.

6. Рунова М. А. Движение день за днем. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.

7. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000.

8. Якушкин Б. В. Классификация // Большая советская энциклопедия. Т. 12. 3-е изд. - М.: Изд-во "Советская энциклопедия", 1973,

9. Хабарова Т. В. организация физкультурно-оздоровительной работы в **дошкольном учреждении**: методическое пособие к программе *«Парма»*.- Сыктывкар: КРИРОиПК, 2003.