

## *Фитбол-гимнастика в ДОУ*

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях — одна из актуальных задач современной педагогики.

В нашем ДОУ одна из эффективных форм работы с дошкольниками является методика работы с коррекционными мячами, или фитболами. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики и используется как одна из технологий здоровьесбережения.

Фитбол — это оригинальный цветной гимнастический мяч, с помощью которого можно значительно улучшить свое самочувствие, фигуру и осанку. Кроме того, занятия на фитболе поднимают настроение и способствуют борьбе со стрессом и депрессией.

Специалисты утверждают, что фитбол для детей не имеет совершенно никаких противопоказаний, а вот пользу от таких упражнений на мяче переоценить невозможно. Упражнения на фитболе для детей способствуют развитию многих мышц, а также формированию его гибкости и выносливости.

Вибрация при выполнении упражнений и амортизационная функция мяча способствуют улучшению обмена веществ, кровообращения, разгрузке позвоночного столба. Кроме того, занятия на гимнастическом мяче положительно влияют на развитие вестибулярного аппарата, координации движений, а также функцию равновесия у ребенка.

Установлено, что упражнения верхом на фитболе также благоприятно влияют на лечение таких заболеваний как сколиоз, остеохондроз, невралгия и другие.

С чего же начать?

Прежде всего, мы предоставили детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами, т. к. мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта.

Область применения фитбола безгранична, его можно использовать в любом возрасте и на любые группы мышц, для лечения и для профилактики, для отдыха и для развлечения.

Золотые правила фитбола:

1. Мяч подбирают по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол.
2. Удобная одежда, не мешающая движениям.
3. Упражнения не должны причинять боль.
4. При выполнении упражнений не задерживать дыхание.
5. Начинать с простых упражнений постепенно переходя к более сложным.
6. Избегать быстрых и резких движений.

Обязательным условием для проведения упражнений является хорошее самочувствие и позитивное настроение ребенка.

Для занятий можно подобрать ритмичную музыку – таким образом, упражнения принесут ребенку еще больше радости.

Фитбол-гимнастика включает в себя общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, упражнения на равновесие, игровые упражнения, упражнения на релаксацию, коррекционные упражнения.

#### Игра в жизни дошкольника

Как известно, игра с мячом занимают важнейшее место в жизни дошкольника. Среди множества детских игр особое внимание отводится подвижным играм, которые разнообразны по своему содержанию и организации. Использование фитболов в этих играх придаёт играм более творческий характер, усиливает терапевтический эффект.

Дети старших групп охотно играют в различные бессюжетные игры с соревновательным элементом, эстафеты, игры с различными предметами. Основная цель бессюжетных игр с фитболами – двигательная корректировка развития воспитанников.

Перед педагогом ставится задача научить воспитанников действовать в соответствии с инструкцией, что приучает детей ориентироваться в пространстве, развивает ловкость, находчивость, быстроту реакции.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров. Но эффективность работы по здоровьесбережению невозможна без участия семей. Ни что так не стимулирует ребёнка к занятиям спортом, как личный пример родителей

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Спасибо за внимание.