Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 18 «Сказка»

Городской округ Архангельской области

«Город Коряжма»

***«Фитбол - гимнастика»  
 для детей старшего дошкольного возраста***

**Подготовила:**

воспитатель

Кокорина О. И.

2022 г.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Проведённые исследования показали, что состояние здоровья детей и подростков ухудшается. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, координации движений, плоскостопием. (слайд 2) В связи с этим актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, профилактики заболеваний.

Одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-гимнастикой.

Ее **целью** является: (слайд 3)  
повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья путем комплексного использования фитбола с детьми.

Фитбол в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Фитбол-гимнастика — это программа, которая включает в себя самые обычные упражнения, которые выполняются сидя или лежа на специальном гимнастическом мяче. Такая разновидность фитнеса считается наиболее щадящей для позвоночника и особенно для поясницы.

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие **задачи:**

Оздоровительные:

* Формирование навыка правильной осанки.
* Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.
* Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса).
* Расширение возможностей сердечно-сосудистой системы.
* Повышение активности сенсорных систем.
* Тренировка вестибулярного аппарата.
* Нормализация психоэмоционального состояния.

Образовательные:

* Обучение двигательным действиям с мячом.
* Воспитание физических качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости).
* Совершенствования координационных способностей и равновесия.

Воспитательные задачи:

* Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
* Воспитание целенаправленной двигательной активности.
* Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.

В оздоровительных целях используются такие свойства фитбола как форма, цвет, упругость. Различные цвета мячей по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Поэтому при выборе мяча важно приобрести именно такой фитбол, который оптимально подходит конкретному ребенку в данный момент. (слайд 4)

Теплый цвет (красный, оранжевый) повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами.

Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает. Его выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные.

Зеленый цвет обладает уникальной способностью снимать усталость.

Желтый цвет подходит для профилактики и борьбы с депрессией.

Кроме цветового влияния на организм фитболы обладают еще вибрационным воздействием. *Легкое сотрясение (непрерывная вибрация – покачивание на мяче) действует на нервную систему успокаивающе, а интенсивное (прерывистая вибрация-вставание с мяча, подскоки) – возбуждающе.*  Доказано, что волны, возникающие при колебаниях мяча, передаются по всему позвоночнику к головному мозгу и вызывают положительные эмоции, избавляют от стресса и снимают напряжение.

Фитболы считаются нетрадиционным оборудованием в детском саду, но вместе с этим имеют хороший лечебный эффект. (слайд 5) Кроме того, происходит тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной системы, развивается выносливость, повышается подвижность и гибкость позвоночника.

Заниматься на фитболах можно с детьми в любом возрасте: в детском саду, начиная со второй младшей группы. Но необходимо соблюдать определенные правила фитбол-гимнастики. (слайд 6)

Для полного освоения фитбола, предусматривается поэтапное включение. (слайд 7)

Вначале детей нужно познакомить с этим предметом, дать первое представление об их свойствах, обучить умению правильно садиться и удерживать равновесие. Очень важно подобрать для каждого возраста свой фитбол. (слайд 7)

В каждом возрасте занятия с использованием фитбол – мячей имеют свои особенности. С детьми младшего дошкольного, как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков, звукоподражание). Основным видом деятельности в этом возрасте является игра.

В старшем возрасте главная задача — обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитию двигательной координации с использованием гимнастических мячей. (слайд 8)

Для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, укрепления брюшного пресса, равновесия и координацию движений часто используются следующие игровые упражнения. (слайд 9, 10,11)

Можно проводить занятие по фитбол-гимнастике целиком, (слайд 11) а можно брать какие-то упражнения, элементы, использовать подвижные игры, соревнования, эстафеты с мячами. (слайд 12, 13)

Таким образом, применение инновационных здоровьесберегающих технологий в виде фитбол-гимнастики и подвижных игр с фитболом имеет благотворное влияние на состояние здоровья и физическое развитие детей. Снижается утомление, повышается эмоциональный настрой. Дети получают приятные эмоции от взаимодействия с фитболами, радуются победам друг друга и новым умениям

|  |
| --- |
|  |