муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №160 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей»

города Чебоксары Чувашской Республики

**Укрепление опорно-двигательного аппарата старших дошкольников**

**посредством фитбол – гимнастики**

Составили:

инструктор по ФИЗО

Тимофеева Г.И.

Чебоксары, 2017

**Укрепление опорно-двигательного аппарата старших дошкольников посредством**

**фитбол – гимнастики**

Разностороннее развитие детей и улучшение их здоровья в процессе совместной деятельности со взрослым в условиях дошкольного образовательного учреждения — одна из актуальных задач современной системы образования.

Нарушение осанки является наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата у детей и подростков и относится к числу сложных и актуальных проблем современной ортопедии. Нарушение осанки при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом.

Одним из эффективных методов коррекции этих нарушений является фитбол-аэробика или фитбол-гимнастика для детей. Специальная гимнастика на надувных эластичных разноцветных мячах разного диаметра и конфигурации помогает расширить возможности воздействия на организм ребенка. Гимнастика на таких мячах, позволяет создать наиболее оптимальные условия для правильного положения мышц, а также для улучшения равновесия и двигательной координации (Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина 2011).

Этот вид корригирующей гимнастики широко распространенный за рубежом, сейчас активно используется в лечебной практике и в России. Если раньше мероприятия для дошкольников с нарушением осанки проводились только в специальных фитнесс-клубах, то на сегодняшний день количество дошкольных учреждений оснащенных фитболами ежегодно увеличивается.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол в переводе с английского, означает мяч для опоры, диаметром 45-75 см, используемый в оздоровительных целях (С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова, 1998).

Мячи - фитболы, выдерживают вес до 300 кг (масса мяча равна примерно 1 кг), используются как тренажер, как предмет и как утяжелитель.

Теоретической базой опыта по использованию больших гимнастических мячей являются научные труды, современные достижения педагогов – исследователей и психологов В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова; Ю.А Лебедева, И.К. Шилковой; М.Ю. Картушина; О.Н. Моргуновой; Г.В. Каштановой; М.А. Руновой; Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина; Е.Н. Вареника и др. в области разработки способов сохранения и укрепления здоровья детей, профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на фитболах (фитбол - гимнастика) способствуют

* укреплению мышечного корсета (мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, мышц ног и свода стопы);
* развитию функции равновесия и вестибулярного аппарата, координации движений, как необходимое условие для сохранения правильной осанки;
* развитию двигательной сферы ребенка и его физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.
* улучшению функционирования сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
* совершенствованию функций организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.
* улучшению коммуникативной и эмоционально-волевой сферы.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко.

При организации непосредственно образовательной деятельности подбираются мячи - фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся.

***рост менее 152 см - мяч диаметром 45 см***

***рост 152 - 165 см - диаметр мяча 55 см***

***рост 165 - 185 см - мяч диаметром 65 см***

***рост 185 - 202 см - диаметр мяча 75 см***

***рост свыше 202 см - диаметр мяча 85 см***

Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см., для детей от 6 до 10 лет – 55 см.; для детей ростом от 150-165 см нужен мяч диаметром 65 см.

Если при посадке на мяч угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой 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 (слайд правильная посадка на мяче)

Мяч может быть накачан до максимального упругого состояния (велосипедным, ножным или автомобильным насосом) только когда он используется на спортивных тренировках при занятиях фитбол - гимнастикой. Для организации деятельности с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов инвентаря в физкультурном зале.

**Большие гимнастические мячи (фитболы) имеют свои особенности**

**нестабильная опора:** в силу своих возрастных особенностей сознательно включать в работу нужные мышцы ребенок еще не может. Все требуемые движения он выполняет непроизвольно. Работая на подвижном мяче, ребенок вынужден балансировать, играть с мячом, пытаясь на нем удержаться, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата.

**эмоциональное воздействие:**мяч — это игрушка, он партнер, он красив и, главное, подвижен, взаимодействует с ребенком.

**цветовое воздействие*:*** с помощью цвета можно регулировать психоэмоциональное состояние детей**.** Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Так, черная и коричневая окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета. Для развития памяти, зрения, придаче бодрости, используют тёплые цвета (красный, оранжевый). Мячи - фитболы для детей дошкольного возраста ярко окрашены.

**вибрационное воздействие** непрерывная вибрация действует на нервную систему ребенка успокаивающе, обеспечивает постоянный микромассаж внутренних органов.

.

**Трудности в использования мячей - фитболов**

**в практике дошкольного учреждения**

* необходимость приобретения большого количества мячей различного диаметра (дети одного возраста значительно отличаются друг от друга ростом, что создает в условиях дошкольного учреждения проблему с подбором мяча);
* необходимость составить расписание непосредственно образовательной деятельности таким образом, чтобы можно было заниматься по подгруппам;
* использование большой площади для хранения мячей;
* сложность в осуществлении страховки детей;
* недостаточное количество методической литературы для организации двигательной деятельности дошкольников с использованием мячей - фитболов

**Опыт работы МБДОУ «Детский сад № 160» г. Чебоксары**

Несмотря на приоритетное физическое развитие воспитанников и проводимые профилактические мероприятия проблема нарушений осанки актуальна и для нашего дошкольного учреждения. Это связано с неправильным соблюдением режима дня, мягкой постелью в домашних условиях, неправильным сном, привычкой сидеть, сутулясь.

Совместно с медицинским работником, изучив результаты антропометрических измерений и медицинские карты детей 5-6 летнего возраста, мы выявили, что у 4 % детей наблюдается какое-либо нарушение осанки (2014г)

Состояние осанки у старших дошкольников (результат анализа медицинских карт)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид осанки** | **2014 год** | | **2015 год** | | **2016 год** | |
| Количество детей | % | Количество детей | % | Количество детей | % |
| С выявленным нарушением осанки | 2 | 4,1 | 2 | 4,1 | - | - |
| С незначительным нарушением осанки | 19 | 40,4 | 12 | 24,9 | 7 | 14,9 |
| Правильная  осанка | 26 | 55,5 | 33 | 29 | 40 | 85,7 |

В результате сравнения показателей за прошедшие три года мы видим улучшение показателей состояния осанки с каждым годом у 2–3 дошкольников.

Упражнения на фитболах могут выполняться в течение всей непосредственно образовательной деятельности с детьми, но в течение двух лет работая по этой проблеме, мы пришли к выводу, что целесообразно использовать упражнения в качестве фрагмента деятельности. Например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений, в заключительной части – подвижные игры на фитболах. Время упражнений с фитболами не должно превышать 40-60% общей длительности двигательной деятельности. Нужно дать возможность детям не только упражняться с фитболами, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать.

**Методика обучения выполнению упражнений**

**на больших гимнастических мячах – фитболах**

Непосредственно образовательная деятельность с использованием фитболов начинается со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новым движением, которое демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при [обучении детей](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=xuLFj8PIych1Hnuz9VdhVMTLZazRxvAmhCQiCrtvEBcuIN1U1g04MAdeJUgSzOfKUbuLssuGOrI*hDgrqMZR6cwWwj50teRF35XLufWfzQD5tHOceovXE5*1*-I11jLb3WRu2aqgRN7pgsOZ*cAIpq8LQ0U0bxEghTLtJpl*y04cAHj6ZIZkmvVKQkZIkbrPeKjaipp-b0sRwNFLD4s8khTkwXe1G1Bg7yznmoBd8*oUy5JTzndYPASm75VRMd*LI5fV9zMzfQrxuaYItPokoDxSYizipJpOcQzxU4eN86TJEeUTtidCqR2ZczNFkZkgAcJHMqVNI8B2f2elOOE3FRTFLc2Y6v2yBDRhjK-g6btbHNK0MStEiRS6Q0U3W9FAZ7LBjW-R3Hl-gZKgI16CAoua8IPXLevreBu7uLN9qusV2FM*gS7OK0*l4WsEZey9qorYNknSONnO8225) физическим упражнениям на больших гимнастических мячах. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение.

Таким образом, применение фитбол-мячей в физкультурно- оздоровительной работе помогает не только избирательно воздействовать на организм ребенка, влияя на физическое развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, но повышает двигательную активность, самостоятельность и желание заниматься физическими упражнениями.

Надувной детский фитбол - это самый универсальный спортивный мяч. Такой мяч позволяет ребенку развиваться легко и непринужденно.