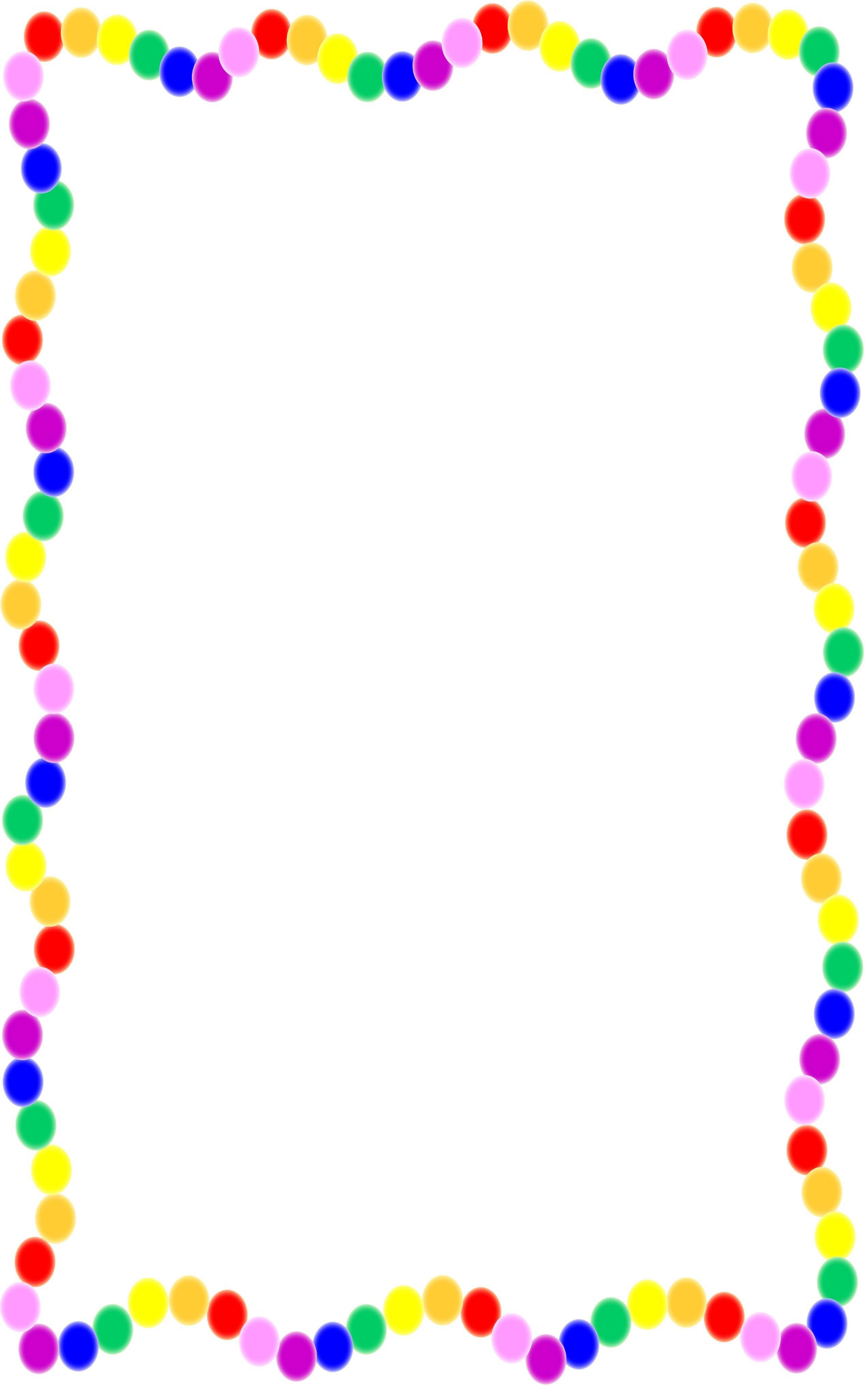
**«Здоровый мяч»**

****

**Фитбол** – это радость движения!

**Фитбол – доступен для всех**.

**Фитбол** – средство оздоровления,

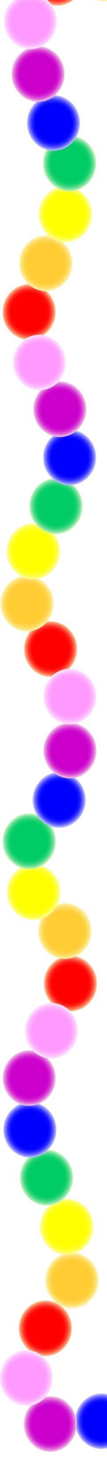
**Фитбол – развитие и успех**!

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Развитие детей и улучшение их здоровья - одна из актуальных задач современного общества. Необходимо **использовать** такие приемы и методы, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия *(зрение, слух, осязание, обоняние)* и переработки информации. Именно этим требованиям отвечает методика работы с **фитболами**, высокая эффективность которой была высоко оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками.

**Фитбол – это особый мяч**, изобретенный швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйнфогельбах для реабилитации больных с травмами позвоночника. В России он появился в 50-е годы и быстро стал очень популярным тренажером в спортивных залах. Самая приятная особенность **фитбола в том**, что для **занятий** на нем не существует никаких противопоказаний.

Мяч имеет определенные свойства, **используемые для оздоровительных**, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и его особая упругость. 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 цвета. Ведь известно, что цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Теплый цвет *(красный, оранжевый)* повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Холодный цвет *(синий, фиолетовый)* успокаивает. **Занятия** с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет.

Дети могут заниматься на **фитболе** с двухнедельного возраста. Правильно организованные **занятия с использованием** этого мяча приносят огромную пользу. **Занятия на фитболе** – это профилактика нарушений осанки, тренировка вестибулярного аппарата и всех групп мышц малыша. Не случайно в некоторых скандинавских странах **фитболы используются** в начальной школе вместо стульев.

**Занятие можно проводить**, как **занятие - сказка**. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки. Как правило, эти **занятия** не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов разные виды ритмических хлопков, звукоподражание, а также различные игры с развернутым игровым содержанием. Дети получают удовлетворение не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от самого процесса игры.. В целом **использование** мячей не должно превышать 40% общей длительности **занятия**, так как важно дать возможность детям не только упражняться на мячах, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм **физкультурных занятий**, необходимо предоставить детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. 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. **Фитбол** является не только уникальным оздоровительным " тренажёром", но может **использоваться** как обычный мяч в играх и эстафетах.

Работа на **физкультурных занятиях по фитбол**- гимнастике строится на основных принципах:

Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации **занятий** в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Постепенность - от простого к сложному.

Повторяемость и систематичность **занятий - один раз в неделю**.

По структуре **фитбол** – гимнастика напоминает классические **занятия** по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой, где есть:

1. вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений; разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя.

2. основная часть – освоение общеразвивающих упражнений и упражнений направленных:

- для укрепления мышц плечевого пояса и рук;

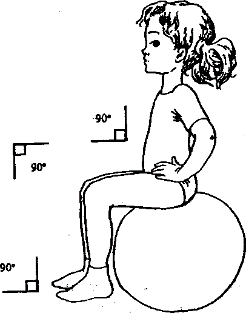
- для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины;

- для увеличения подвижности позвоночника и суставов;

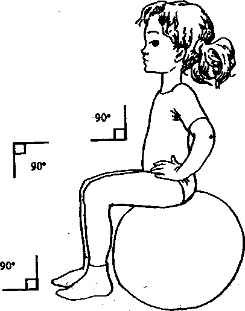
- игры с **фитболом***("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле")*.

3. заключительная часть – подвижная игра и релаксация, расслабление.

 **Комплекс упражнений на фитболах** :

1. *«Правильная осанка»*

Исходное положение: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая.

**Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать *(10 секунд)*

2. *«Перекаты»*

И. п. : то же

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот *(15 секунд)*

3. *«Часики»*

И. п. : Сидя на мяче, руки на поясе. можно с поднятием руки.

Выполнение: 1-наклон вправо *(влево)*; 2-и. п. *(2-3 раза)*.

4. *«Буратино»*

И. п. : сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1-поворот головы вправо; 2-3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4- и. п. *(5 раз)*.

5. *«Незнайка»*

И. п. : сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1-2 – подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3- и. п. *(7 раз)*

6. *«Ленивец»*

И. п. : сидя на пятках пере мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперед – назад *(5 раз)*

7. *«Силач»*

И. п. : сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2-и. п. *(5 раз)*.

8. *«Покажи пяточки»*

И. п. : лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и на ладони.

Выполнение: 1- поднять прямые ноги; 2 и. п. *(5 раз)*.

9. *«Черепашка»*

И. п. : лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1-медленно поднять правую *(левую)* ногу; 2 – и. п. *(3 раза)*.

10. *«Весы»*

И. п. : лежа *(животом)* на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1-4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 – и. п. *(6 раз)*.

11. *«Посмотри на****ладошки****»*

И. п. : лежа *(на спине)* на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

Выполнение: 1-поднять руки, посмотреть на **ладошки**; 2 – и. п. *(8 раз)*.

12. *«Мячики»*

И. п. : сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны – вверх с хлопком, с подъемом поочередно колен; 2 – и. п. *(30 секунд)*