**«Оздоровительная фитбол-гимнастика»**

**Фитбол** - мяч это нетрадиционное оборудование, которое позволяет проводить профилактику в здоровье детей в игровой форме. Благодаря этому повышается эффективноть лечебного воздействия на детский организм, улучшается эмоционально-психическое состояние дошкольников.

**Фитбол***(fitball, "fit" –****оздоровление****, "ball" – мяч)* – щвейцарский гимнастический чудо-мяч, простой и эффективный тренажер, который великолепно решает **оздоровительные** задачи для всей семьи. **Фитбол с** успехом применяется для коррекции фигуры, формирует осанку и отлично поднимает настроение.

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. В культуре любого народа мяч использовался с древнейших времен в качестве игр и развлечений.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество, развивает физические качества. **Фитбол**-мяч развивает руки ребенка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта.

С раннего детства каждый ребенок знаком с ним. Мяч является одним из доступных средств в работе с детьми.

Имея определенные свойства, мяч может использоваться для **оздоровительных**, коррекционных и дидактических целей. При этом учитывается и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

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 XIX 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 выполнений упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Начинать работу на мячах с детьми, необходимо с правильного подбора мяча. Для этого необходимо знать возраст ребенка и длину руки: для детей 4-5 лет и детей 5-6 лет при длине рук — 46-55 см, диаметр мяча должен быть 45 см - 50 см, для детей 6-10 лет при длине рук — 56—65 см - 55 см; для детей ростом от 150-165 см. при длине рук — 66—80 см нужен мяч диаметром 65 см. ; для детей и взрослых, имеющих рост 170-190 см, при длине рук — 81—90 см - мяч диаметром 75 см.

При посадке на мяче угол между голенью и бедром, бедром и телом должен быть 90°. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим. Мяч может быть накачен до максимально упругого состояния, тогда он используется в спортивных тренировках при занятиях **фитбол-гимнастикой**.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений **фитбол**-гимнастике как предмет, снаряд или опора. С помощью **фитбол-мяча мы можем**

- укреплять мышцы рук и плечевого пояса;

- укреплять мышцы брюшного пресса;

- укреплять мышцы спины и таза;

- укреплять мышцы ног и свода стопы;

- увеличивать гибкость и подвижность в суставах;

- развивать функции равновесия и вестибулярного аппарата;

- формировать осанку;

- развивать ловкость и координацию движений;

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

Упражнения на **фитбол**-мячах можно выполнять из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа спиной или животом на мяче.

Во время выполнения упражнений на **фитбол**-мяче имеются свои особенности:

* нестабильная опора, постоянно вынуждает ребенка, в целях сохранения равновесия, уже в позиции *«сидя на мяче»* включать в работу те или иные группы мышц. Сознательно включать в работу нужные мышцы ребенок, в силу своих возрастных особенностей, пока не может. Все требуемые движения он выполняет непроизвольно, на невключенных мышцах, используя махи, силу инерции и другие компенсаторные возможности. Работа же на подвижном, постоянно*«желающем»* его уронить мяче усложняется тем, что ребенок вынужден балансировать, играть с мячом, пытаясь на нем удержаться.
* эмоциональное воздействие: мяч — это игрушка, он партнер, он красив и, главное, подвижен, взаимодействует с ребенком.
* цветовое воздействие: с помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние детей. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Приоритет в разработке системы *«цветов безопасности»* принадлежит Ф. Биррену. Так, черная и коричневая окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета. Для повышения активности отдела вегетативной нервной системы, стимуляции, тонизирования иммунитета, укрепления памяти, зрения, придаче бодрости, улучшению цвета кожи используют тёплые цвета *(красный, оранжевый)*. Кроме того теплые цвета оказывают эрготропное влияние. Этот цвет выбирают обычно активные дети с холерическими чертами. При использовании холодных цветов *(синего, голубого, фиолетового)* необходимо учитывать то что, с одной стороны эти цвета нормализуют деятельность сердечной системы, а с другой снижают скоростно-силовые качества. Они оказывают трофотропный эффект, то есть успокаивают. Эти цвета обычно выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Зелёный, желтый цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени. Эти цвета способствуют проявлению выносливости.
* вибрационное воздействие области низкозвукового спектра частот:

1. Механическая вибрация оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы человека. Например, непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая вибрация — возбуждающе.

2. Механическая вибрация низкой частоты обладает обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы, поэтому может применяться в процессе реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

3. Вибрация, передающаяся на мокроту, разрывает ее связи и тем самым улучшает реологические свойства, что способствует более легкому откашливанию. Этот физиологический эффект может использоваться для лечения детей с заболеваниями легких.

4. Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой. В спе-циальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний ЖКТ, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении.

5. При сидении на **фитболе** наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Следовательно, правильная посадка на **фитболе** будет способствовать формированию навыка правильной осанки. Благодаря этому будет выравниваться косое положение таза, что является важным для коррекции сколиотических отклонений в грудопоясничном отделе позвоночника.

6. **Фитбол**-мяч создает оптимальное условие, для единственно правильного положения позвоночника и обеспечивает постоянный микромассаж межпозвоночных дисков, поэтому во время применения их в качестве стульев у детей и взрослых значительно снижается нагрузка на позвоночник, повышается работоспособность. Регулярное использование **фитбола** и выполнение методических рекомендаций по их применению обеспечит профилактику и лечение многих видов заболеваний.

Кроме **фитбол**-мячей в домашних условиях можно использовать различные виды мячей: физиоролы, медболы массажные и дыхательные мячи *(рис. 1)*. Каждый вид мяча имеет специальное назначение.

Физиоролы и **фитболы** мячи больших размеров бобовидной и шаровидной форм. Используются преимущественно в упражнениях при занятиях лечебной гимнастикой и фитнесом, объединяя в себе возможности оборудования для лечения положением, избирательного укрепления или расслабления мышц, что в совокупности позволяет корригировать осанку.

Медболы – мячи с наполнителем. Являются альтернативой гантелям и ленточным утяжелителям.

Массажные мячи за счет своей рельефной поверхности дополнительно оказывают массирующее действие.

Упражнение, связанное с процессом надувания дыхательных мячей способствуют тренировке дыхательной мускулатуры, улучшению легочной вентиляции.

Таким образом, различные модификации **фитболов** составляют комплект оборудования для проведения лечебно-**оздоровительных** и реабилитационных упражнений и мероприятий при коррекции осанки. **Фитбол** может применяться с целью совершенствования самых разных двигательных качеств: координации, силы, ловкости, выносливости, гибкости, а также профилактики нарушений и коррекции осанки при выполнении процедур лечебной гимнастики. Кроме того, **фитбол** может быть альтернативой в качестве сиденья, но не заменяющей стул или кресло. Использовать мяч как сиденье рекомендуется 2-3 раза в день примерно по 15-20 минут.

Желаю Вам крепкого здоровья!

С уважением, инструктор по физической культуре.