**«Влияние фитболгимнастики на здоровье школьников»**

**Введение.**

 В настоящее время среди учащихся много детей ослабленных и имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, здоровья физического и психического. При этом процент больных детей все возрастает, и школа сталкивается с проблемой преподавания физкультуры учащимся с ослабленным здоровьем, которые требуют особых норм физической нагрузки и индивидуального подхода в организации занятий.

 Особенно много детей имеют заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиоз, нарушения осанки, травмы ШОП, остеохондроз (чаще шейного отдела) и другие заболевания. Без двигательной активности таких детей оставлять никак нельзя, поэтому им всем показаны те или иные упражнения, и выходом из этой ситуации становятся занятия в СМГ.

 Специальная медицинская группа – это физкультурная группа, куда отнесены учащиеся разного возраста с отклонениями в состоянии здоровья, которые на основании медицинского заключения не могут заниматься физкультурой по общепринятой программе. Чтобы улучшить здоровье, важно правильно подобрать корригирующие упражнения с учетом диагноза заболевания, с включением различных упражнений на все группы мышц в щадящем режиме.

 Основными задачами физического воспитания учащихся из группы СМГ являются:

- Укрепление здоровья;

- Содействие правильному физическому развитию, закаливанию. Повышение сопротивляемости организма;

 -Улучшение показателей физического развития, освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;

-Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;

 -Овладение комплексами специальных упражнений, благотворно воздействующих на организм, с учетом имеющегося заболевания;

- Обучение способам самоконтроля и дозировки нагрузки;

 -Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физкультурой.

Движения в любой форме, соответствующие возрастным возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Во время занятий по физическому воспитанию у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, существенной стороной действия которого является повышение эмоционального тонуса.

 Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития. И поэтому меня привлекла фитбол-гимнастика.

 Актуальность данной темы состоит в том, что за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых «заложены» в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз, причем ослабление здоровья подрастающего поколения может в геометрической прогрессии угрожать здоровью последующих поколений, т.к. у больных родителей будут постоянно рождаться больные дети. Рождение здорового ребенка в настоящее время стало редкостью, растет число недоношенных детей, детей с врожденными аномалиями, с речевыми расстройствами.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%.

 **Целью** данной работы, является описание системы оздоровления детей посредством фитбол-гимнастики и выяснение целесообразности применения этой системы .

**Задачи** для реализации данной цели:

* Изучить теоретические основы использования фитбол-гимнастики.
* Определить основные правила фитбол-гимнастики и этапы освоения упражнений.
* Составить комплексы упражнений.
* Выяснить влияние комплексов на интерес к занятиям.
* Провести диагностику психофизического развития детей для определения эффективности фитбол-гимнастики.
* Выявить эффективность воздействия комплексов фитбол-гимнастики на коррекцию осанки у детей старшего дошкольного возраста.
1. **Наиболее распространенные заболевания детей школьного возраста.**

 Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и педагогической проблемой. Причин роста патологии различных органов и систем, а особенно патологии опорно-двигательного аппарата у детей – множество. Это травмы в периоде родов, нарушение экологии, несбалансированное питание, информационные и нейропсихические перегрузки детей, снижение двигательной активности.

 Заболевания опорно-двигательного аппарата занимают четвертое место в списке наиболее распространенных видов патологии у школьников. При данной патологии у ребенка наблюдаются задержка развития двигательных умений и навыков, слабость связочно-мышечного аппарата и недостаточное развитие мышечного корсета, функциональная недостаточность кардиореспираторной системы и отсутствие адаптации к физической нагрузке, в повседневной жизни возникают анатомо-функциональные и социально-бытовые проблемы.

 В условиях недостаточной двигательной активности страдает иммунная система, снижается работоспособность, а это ведет к ухудшению качества запоминания и воспроизводства информации, снижению творческих возможностей детей. Таким образом, деформация опорно-двигательного аппарата снижает учебные возможности школьников.

 В условиях гипокинезии имеют место эмоциональные нарушения, возрастает ранимость под влиянием эмоциогенных воздействий, повышается раздражительность, появляются неустойчивость настроения, тревожность, нарушается сон, «заостряются» характерологические черты, сужается диапазон межличностной совместимости, нарастает конфликтность во взаимоотношениях и заметно снижается барьер нервно-психической адаптации к окружающей среде

 На двигательную активность современных детей, например 8 класса, приходится всего 15 % суток, а 85 % времени дети находятся в состоянии практической неподвижности. Создающийся при этом дефицит двигательной активности (гипокинезия) приводит к нарушению обменных процессов, снижению двигательной подготовленности, иммунобиологической реактивности, работоспособности. Наблюдается неэкономичная деятельность сердечно-сосудистой системы и дыхания при физических нагрузках (при выполнении физических упражнений; в процессе общественно полезного, производительного труда).

Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ОУ. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами.

Мы, в нашей гимназии, осуществляя комплексную работу по укреплению и сохранению здоровья детей, решили попробовать ввести фитбол-гимнастику на уроках физкультуры и на практике убедились в ее эффективности. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Главное, что занятия фитбол-гимнасткой способствуют профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников.

**2.Распределение учащихся на медицинские группы**

Первым шагом к успешному решению задачи по выбору правильной дозировки физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями обучающихся является их распределение на три медицинских группы – основную, подготовительную и специальную. Распределение обучающихся для занятий физическими упражнениями на медицинские группы производится предварительно врачом-педиатром, подростковым врачом или терапевтом в конце учебного года.

Основным критерием для включения обучающегося в ту или иную медицинскую группу является определение уровня его здоровья и функционального состояния организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо еще установление диагноза с обязательным учетом степени нарушения функций организма.

На основании совместного медико-педагогического заключения обучающийся распределяется в одну из медицинских групп.

**К основной медицинской группе** (1 группа здоровья) относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе, разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием здоровьенаращивающих технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. В зависимости от особенностей телосложения, типа высшей нервной деятельности, функционального резерва и индивидуальных наклонностей им рекомендуются занятия определенным видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ и ДЮКФП с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и фестивалях, днях «Спорта».

**К подготовительной медицинской группе** (2 группа здоровья) относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных  с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожной дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных движений (здоровьекорригирующие и оздоровительные технологии).

Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра. К занятиям большинством видов спорта и участия в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Однако настоятельно рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

**Специальная медицинская группа**  делится на две: специальная **«А»**и специальная **«Б».** Окончательное решение о направлении обучающегося в специальную медицинскую группу производит врач после дополнительного осмотра.

К специальной группе **«А»** (3 группа здоровья) относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающими выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой в образовательных учреждениях лишь по специальным программам (здоровье корригирующие и оздоровительные технологии), согласованным с органами здравоохранения и утвержденным директором, под руководством учителя физической культуры – инструктора ЛФК, окончившего специальные курсы повышения квалификации.

В занятиях оздоровительной физкультурой обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося. При этом резко ограничивают упражнения на быстроту, силовые, акробатические, шире используют дыхательные, коррегирующие и общеразвивающие упражнения; подвижные игры умеренной интенсивности; прогулки (зимой на лыжах)  и развлечения на открытом воздухе.

К специальной группе **«Б»** (4 группа здоровья) относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия ЛФК в отделениях лечебной физической культуры местной поликлинике, врачебно-физкультурного диспансера. Допустимы регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом ЛФК. Обязательным является неукоснительное выполнение режима и других элементом здорового образа жизни (ЗОЖ).

**3.Теоретическое обоснование использования фитбол-гимнастики в воспитании детей**

 Осанка – внешность, манера держать себя. Проще говоря – это привычное положение тела непринужденно стоящего человека, которое он принимает без излишнего мышечного напряжения.

На позу влияют многие причины, например, эмоциональные, недаром по тому, как человек сидит или стоит, можно догадаться о его настроении. Но главное, что определяет осанку, степень развития мускулатуры, положение и форма позвоночника.

С позиции физиологических закономерностей осанка ребенка является динамическим стереотипом и в младшем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. Неодновременное развитие костного, суставно-связочного аппарата и мышечной системы в этом возрасте является основой неустойчивости осанки. Такая неравномерность развития уменьшается со снижением темпов роста, а с прекращением роста человека стабилизируется.

Нарушение осанки не является заболеванием, это состояние, которое при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом.

Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение даёт полноту ощущения формы. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

**3.1. История возникновения фитбол-гимнастики**

 На практике фитболы используются за рубежом уже около пятидесяти лет, в нашей стране немногим более восьми. Впервые методика фитбол-гимнастики была представлена в 2002 году авторами: кандидатом педагогических наук, доцентом Т.С. Овчинниковой, и кандидатом медицинских наук, доцентом А.А. Потапчук в программе «Двигательный игротренинг для дошкольников», которая была успешно апробирована в течение пяти лет. В этой программе авторы описали физиологическое воздействие фитболов на организм ребенка и методику проведения занятий, высокая эффективность которых была продемонстрирована в работе с детьми.

 Впервые фитбол появился в 50-е годы ХХ века. Его применила швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах для лечения больных церебральным параличом. А уже в 80-х годах ее американская коллега Джоан Познер Мауэр стала использовать мяч для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата.

 Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике, медицине. Так и в дошкольной педагогике новой формой работы по физическому воспитанию является фитбол-гимнастика. Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

 Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребѐнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол - мячи большого диаметра появились сравнительно недавно.

**3. 2. Отличительные свойства и оздоровительное воздействие фитбол – мячей на организм ребенка**

 Фитбол-гимнастика проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 5 до 6 лет — 50 см, от 6 до 7 лет — 55 см. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью 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. Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть не сильно упругим.

Фитбол – это шар, идеальная форма которого посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Фитбол- мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Механическая вибрация оказывает специфическое воздействие практически на все органы и системы человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Вибрация обладает обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы, поэтому применяется при реабилитации после заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц. Вибрация оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, почек, улучшает краниосакральную деятельность позвоночника. Улучшается функция сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, повышается обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, повышаются защитные свойства и сопротивляемость организма в целом.

 Под влиянием упражнений формируются компенсации, ускоряются процессы регенерации в тканях, улучшается сократимость мышечных волокон и эластичность мышц и связок.

 Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами. Это прежде всего воздействие колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани.

 При оптимальной, нарастающей и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, улучшается крово- и

лимфообращение, ликвородинамика, обмен веществ в межпозвонковых дисках. Нормализация состояния позвоночника, в свою очередь, приводит к улучшению функции внутренних органов, поскольку каждый позвонок взаимосвязан с определенным органом.

 При выполнении покачиваний, сидя на мяче, получается эффект краниосакрального воздействия, так как по законам прикладной кинезиологии, воздействуя на крестец, мы, тем самым, оказываем влияние и на череп. То есть, при посадке на фитболе наибольший контакт с мячом имеют седалищные бугры и крестец, через крестец волны от колебаний мяча передаются по всему позвоночнику до черепа, положительно на него воздействуя.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться:

* Как массажер
* Как ориентир
* Как амортизатор, тренажер (рук, ног, равновесия)
* Как отягощение (в руках, ногах, на спине)
* Как препятствие (перешагивание, перекатывание в разных направлениях, перепрыгивание)
* Как предмет ( ОРУ в различных и.п.)
* Как опора (под спину, руки, ноги, живот)

**4. Основные идеи, подходы, принципы**

 Процесс реабилитации учащихся с нарушениями ОДА требует много времени и усилий. Основной эффект создается за счет систематичности занятий и комплексного воздействия. Реабилитационный комплекс включает массаж и (по возможности) лечебную физкультуру.

 Правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, - при этом происходит наиболее экономная работа мышц по удержанию позы в правильном статическом положении. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен

90°, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями

сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности, - главным условиям сохранения правильной осанки. «Криво» сидеть на мяче невозможно, так как теряется равновесие и баланс, что неизбежно приведет к падению, поскольку, как говорилось выше, для сохранения устойчивости необходимо совпадение центра тяжести тела занимающегося с центром мяча. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Недаром в Скандинавии, которая известна своей изобретательностью в мебельном дизайне, целые деловые учреждения и школы оборудованы фитболами вместо стульев.

 Правильная посадка на мяче, кроме того, выравнивает «косое» положение таза, что является крайне важным для коррекции сколиотических отклонений в грудопоясничном отделе позвоночника. Как известно, около 23% детей имеют разновеликость нижних конечностей, а это, в свою очередь, приводит к перекосу таза и деформации позвоночника. Необходима коррекция позвоночника, таза и нижних конечностей для сохранения биомеханически правильного взаиморасположения и функционирования различных звеньев тела в статике и динамике. Фитбол за счет своих упругих свойств неравномерно погружает в мяч седалищные бугры, выравнивая таз и позвоночник без всяких дополнительных приспособлений.

 Упражнения на фитболе могут выполняться в разных исходных положениях. Упражнения в исходном положении сидя на мяче тренируют мышцы тазового дна, работа которых важна при патологии мочеполовой системы (особенно это касается энурезов, опущения почек, матки и пр.). Условия выполнения упражнений лежа на мяче гораздо тяжелее, чем на полужесткой устойчивой опоре, так как упражнения выполняются в постоянной балансировке и при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении. В связи с этим упражнения лежа на мяче на спине и лежа на мяче на животе решают задачу создания мышечного корсета, превосходно укрепляя мышцы спины и брюшного пресса.

На занятиях фитбол-гимнастикой необходимо соблюдать следующие методические рекомендации:

 • Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту

 • Перед занятием с мячом следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

 • Надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользкую обувь.

 • Начинать с простых упражнений и облегченных, исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

 • Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

 • Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины.

 • При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхания.

 • При выполнении на мяче упражнения, лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

 • Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастом.

 • Следует следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить самостраховке на занятиях с мячами.

 • Упражнения на фитболах могут проводиться в течение целого занятия, равно как и использоваться как часть занятия.

 • На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. В связи с этим одним из эффективных средств является музыкальное сопровождение. Кроме того, важна эстетика выполнения упражнений.

 • Упругие свойства мяча можно использовать в качестве сопротивления для развития силы, кроме того вес фитбола равен 1 кг, что позволяет применять фитбол в качестве отягощения. Однако упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание.

 • Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6 - 7 повторений. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц в разных исходных положениях. В основной части занятия 5 минут целесообразно использовать для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В конце занятия дать игры и упражнения для восстановления дыхания и расслабления.

 Гимнастические упражнения сидя на мяче используются для разных групп мышц и имеют свою классификацию по анатомическому признаку:

* Упражнения для рук и плечевого пояса

- упражнения для пальцев и кисти

- упражнения для увеличения подвижности в суставах

- упражнения для сгибателей и разгибателей

- упражнения для увеличения подвижности в предплечье и в плечевых суставах

- упражнения для расслабление мышц рук и плечевого пояса

* Упражнения для туловища

- упражнения для мышц передней поверхности туловища (силовые)

- упражнения для увеличения подвижности позвоночника

- упражнения для мышц задней поверхности туловища (силовые)

- упражнения для мышц боковой поверхности туловища (силовые)

- упражнения для мышц шеи (силовые)

- упражнения для увеличения подвижности в суставах

* Упражнения для ног и тазовой области

- упражнения для стопы и голени

- упражнения для увеличения подвижности в суставах

- силовые упражнения для мышц бедра

- упражнения для мышц тазового дна

- упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах

- упражнения для расслабление мышц ног

* Упражнения на дыхание и расслабление (упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса, спины, мышц ног).
* Комплексные упражнения (упражнения, включающие в работу наибольшее количество мышечных групп).

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием детей. Дети не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

**5. Система оздоровления детей школьного возраста посредством фитбол-гимнастики**

 Цель включения фитбол-гимнастики в физическое воспитание школьников – повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Цели занятий фитбол-гимнастикой

* Профилактика и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, болезней лёгких, внутренних органов и др.)
* Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, функции равновесия и др.)
* Развитие музыкально-ритмических и творческих способностей в целях рекреации, доступа, отдыха и развлечения (массаж, игры, эстафеты, танцы, ритмические упражнения хореографии)

Основные задачи фитбол - гимнастики в школьном возрасте:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оздоровительные** | **Образовательные** | **Воспитательные** |
| 1.Укрепление здоровья детей,включающее формирование опорно-двигательного аппарата, стимулирование функций срдечно-сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей.2.Создание основы для нормального роста и полноценного развития ребенка, путем целесообразной двигательной активности.3.Приобщение детей к здоровому образу жизни4.Совершенствование эмоциональной сферы. | 1.Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.2. Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ученик усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а так же познает собственное тело и его многочисленные возможности.3. Развитие культуры движений и телесной рефлексии. | 1. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм, их влияние на укрепление здоровья человека.2. Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков.3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки |

**5.1. Классификация гимнастических упражнений в фитбол-гимнастике.**

По анатомическому признаку:

* для рук и плечевого пояса
* для ног и тазового пояса
* для туловища и шеи
* для всего тела

По признаку организации группы:

* одиночные
* вдвоём, втроём
* в кругу, в сцеплении
* в колоннах, шеренгах
* в движении

По признаку использования предметов и снарядов

* без предметов
* с предметами (скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые бинты)
* на снарядах (сидя на мяче)
* с использованием тренажёров, эспандеров

По признаку преимущественного воздействия

* на силу
* на растягивание
* на расслабление
* на осанку
* на координацию
* на дыхание

По исходным положениям:

* из стойки
* из седа (приседа)
* из упоров
* из положения лёжа, на боку, спине, животе

Сидя на мяче

С мячом в руках и в ногах

На месте и

в движении

**Средства фитбол - аэробики**

* Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ;
* Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации;
* Танцевальные упражнения и элементы ритмики, хореографии и современных танцев;
* Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний;
* Подвижные и музыкальные игры и эстафеты;
* Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры.

Представленная классификация средств фитбол-гимнастики дает возможность подобрать и составить определенные комплексы упражнений, выполняемые с музыкальным сопровождением в зависимости от направления педагогических задач: для развития мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей. При этом создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств. Первую группу представляют "Гимнастические упражнения". В нее входят разновидности ходьбы, бега и прыжков, а также общеразвивающие упражнения (ОРУ), выполняемые с целью оздоровления и развития двигательных способностей.

**5.2. Основные правила фитбол-гимнастики**

В целях обеспечения безопасности, охраны жизни и здоровья детей, мы рекомендуем соблюдать основные правила фитбол-гимнастики:

1. Подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

2. Перед занятием убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.

3. Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.

4.Начинать занятия с простых и.п. и упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.

5.Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

6. Исключить во время занятий быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов. Интенсивное напряжение мышц шеи вызывает нарушение вертебро-базиллярного кровообращения.

7. При выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в и.п. лежа на животе на мяче, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение и длительное сдавливание диафрагмы и живота затрудняет дыхание.

8.При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускаются наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболах.

9. При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

10.При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.

11. Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.

Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить самостраховке.

12. На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств для создания положительного настроя является музыкальное сопровождение. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения и личный пример педагога.

13. Использовать упругие свойства фитбола в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

14. Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

15. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц из различных и.п. В основной части занятия целесообразно использовать 5 мин. для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В заключтельный период занятия целесообразно включить игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

16.С целью формирования коммуникативных умений у детей упражнения могут выполняться в парных ОРУ, подвижных играх, командных соревнованиях.

17. Время упражнений с фитболами не должно превышать 40-60% общей длительности занятия. Нужно дать возможность детям не только упражняться с фитболами, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать.

Для постепенного правильного освоения упражнений рекомендуется организовать обучение детей **по этапам**, т.е. от облегченных и.п. и простых упражнений на 1-м-2-м этапах перейти к сложно-координационным заданиям на З-м-4-м этапах.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в подгруппах. Время проведения одного занятия с детьми 35-40 мин. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, на ногах лучше чешки. Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость делают занятия особенно эффективными. Не забывайте оценить каждого ученика, всегда есть за что похвалить не только того у кого все получается, но и того, кто на уроке старался.

**5.3. Этапы освоения упражнений с использованием фитболов.**

 Независимо от возраста и физического состояния детей необходимо поэтапное освоение упражнений с мячом.

 1 ЭТАП.

Основные задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Р е к о м е н д у е м ы е  у п р а ж н е н и я:

-различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

-отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

-передача фитбола друг, другу, броски фитбола;

-игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Р е к о м е н д у е м ы е  у п р а ж н е н и я:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Р е к о м е н д у е м ы е  у п р а ж н е н и я:

-Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны,  спина прямая.

-Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

-Исходное положение – упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе:

-присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

-вернуться в исходное положение.

Исходное положение – лежа на спине  на полу, прямые  ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

Исходное положение – лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

Исходное положение – лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед – назад.

Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр, которого на один размер меньше необходимого  для занимающихся.

Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

О р г а н и з а ц и о н н о – м е т о д и ч е с к и е  у к а з а н и я:

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5-6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

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

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Второй этап

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе

Р е к о м е н д у е м ы е  у п р а ж н е н и я:

-самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

-в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз;

- выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное  покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

-ходьбу на месте, не отрывая носков;

-ходьбу, высоко поднимая колени;

-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

-приставной шаг в сторону;

-из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)

Р е к о м е н д у е м ы е  у п р а ж н е н и я:

* поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на

фитболе;

* поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
* то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед,

другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе

Р е к о м е н д у е м ы е  у п р а ж н е н и я:

* наклониться вперед, ноги врозь;
* наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
* наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе, ноги стоят на полу,  руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
* наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
* сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;
* сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
* Исходное положение  – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
* Исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
* Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать  ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями.
* В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
* Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
* Исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
* Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе

Р е к о м е н д у е м ы е  у п р а ж н е н и я:

* сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

О р г а н и з а ц и о н н о - м е т о д и ч е с к и е  у к а з а н и я.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе.

Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

Третий этап

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе

Р е к о м е н д у е м ы е  у п р а ж н е н и я:

Комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Р е к о м е н д у е м ы е  у п р а ж н е н и я:

-стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

-то же упражнение выполнять, сгибая руки;

-стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

-лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90º, точка контакта с мячом – на средней линии лопаток;

-сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

-исходное положение – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

-исходное положение – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

Четвертый этап

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии

Р е к о м е н д у е м ы е  у п р а ж н е н и я:

* Исходное положение – в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

Исходно положение – то же, но опора на фитбол одной ногой.

* Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
* Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
* Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
* Исходное положение – то же, ноги вверх.
* Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
* Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
* Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
* Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
* То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
* Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
* То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

**6. Оздоровительное воздействие фитбол - гимнастики на организм ребенка**

**6.1. Эффективность и результативность фитбол - гимнастики**

Оздоровительное воздействие фитбол - гимнастики, ее эффективность влияния на организм школьника включает:

* Профилактику функциональных нарушений со стороны многих органов и систем;
* Профилактику мышечной недостаточности;
* Укрепление мышц брюшного пресса;
* Укрепление мышц спины и таза;
* Укрепление мышц рук и плечевого пояса;
* Совершенствование координации движений;
* Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
* Формирование осанки;
* Увеличение гибкости и подвижности суставов;
* Укрепление мышц ног и свода стопы;
* Профилактику развития плоскостопия.

Мониторинг физического состояния ребенка позволяет оценить эффективность общеукрепляющего воздействия фитбол - гимнастики на организм ребенка в целом.

Для этого необходимо тесное сотрудничество учителя физкультуры, инструктора СМГ, школьного врача, медсестры и классного руководителя. Составляя следующие диаграммы мы имеем наглядное представление об изменении состояния здоровья наших учеников.

Показатели состояния здоровья школьников МОУ гимназия№2

\

 По данным мониторинга, проводимого совместно с медико-психологической службой школы, отмечается положительная динамика в развитии учащихся: постепенно увеличивается количество школьников, занимающихся в основной физкультурной группе, и снижается число освобожденных и посещающих специальную медицинскую группу.

Кроме того отмечается положительная динамика эмоционального состояния учащихся. Об этом наглядно свидетельствуют результаты опросника САН (самочувствие, активность, настроение).

Динамика самочувствия, активности, настроения «до» и «после» занятий фитбол - гимнастикой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | До занятий фитбол - гимнастикой | После занятий фитбол - гимнастикой |
| Самочувствие | Активность  | Настроение  | Самочувствие | Активность  | Настроение  |
| Высокий | 13 (21 %)  | 15 (25 %) | 12 (20 %)  | 22 (36 %) | 28 (46 %)  | 38 (62 %) |
| Средний | 25 (41 %) | 22 (36 %) | 24 (39 %) | 27 (44%) | 30 (50 %) | 23 (38 %) |
| Низкий | 23 (38 %) | 24 (39 %) | 25 (41 %) | 12 (20 %) | 5 (4 %) | - |

Мониторинг уровня сформированности основных движений с использованием фитбол мяча

**6.2. Оценка эффективности фитбол - гимнастики**

 Многие исследователи (К.С.Лебединская, В.В.Лебединский, И.Ф. Марковская, Е.М.Мастюкова) указывают на тесную связь между психомоторным и двигательным развитием. Эта связь настолько сильна, что разнообразная недостаточность психических и психомоторных процессов прямо отражается на формировании двигательной сферы. Поэтому показатели развития двигательной сферы могут служить одним из показателей при проведении психолого-педагогической диагностики детей.

 Для того чтобы оптимизировать образовательный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ физического состояния занимающейся группы детей в начале и конце учебного года, констатируя произошедшие изменения.

Диагностика психофизического развития проводится по методике Н.О. Озерецкого и Н.И. Гуревич. Все данные оформляются в таблицу.

Они про­сты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Задания для детей 7 -8 лет

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; дру­гая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым уг­лом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается по­вторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на од­ной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Откло­нение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

D *—* ребенку предлагается разложить 36 игральных карт (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки счита­ется 35 сек., для второй — 45 сек.

Критерии оценки выполнения:

* 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформи­рован и автоматизирован;
* 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не авто­матизирован.
* 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
* 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Все результаты заносятся в табл.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ф.И.ребенка | Психомоторное развитие |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Н | К | Н | К | Н | К | Н | К |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 На данный момент существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогом, но эффективность нововведений зависит от знания методики, систематичности и рациональности ее использования. Представленный материал дает информацию о многообразии средств нового современного вида фитбол - гимнастики, овладение упражнениями которой позволит укрепить здоровье и физическую подготовленность детей, а также повысить профессионализм инструкторов по физическому воспитанию.

**Выводы**

 Важным условием успешного физического воспитания является диагностическая работа. В физическом воспитании детей школьного возраста тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач, например таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками.

 Для оценки эффективности  занятий необходимо проводить диагностику двигательного развития детей, для того чтобы оптимизировать учебный процесс и решить задачу оздоровления. Для этого производится анализ занимающейся группы детей по физическому развитию в начале года и в его конце, констатируя изменения. Все эти данные оформляются в сводную таблицу. На основе этих данных осуществляется дальнейшее планирование работы.

Формирование правильной осанки –  это сложный процесс. работа по использованию фитбол - гимнастики в физическом воспитании детей способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствуется сердечнососудистая и дыхательная системы; развиваются физические качества ребёнка, повышается работоспособность, понижается утомляемость; улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.

 Фитбол – гимнастика является инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребёнка.

Практическая работа по применению фитбол - гимнастики в нашей гимназии позволяет сделать следующие выводы:

 Высокая эффективность занятий может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, классными руководителями, сотрудничество с другими специалистами, а также при наличии программно-методической и материальной базы.

Обучение детей фитбол - гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:

- происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;

- совершенствуются сердечнососудистая и дыхательная системы;

-развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;

- улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.

 В работе необходимо помнить, что у нынешних детей имеет место задержка развития двигательных умений и навыков, нарушение процессов костеобразования, слабость связочно–мышечного аппарата, недостаточное развитие мышечного корсета, обострение сопутствующих заболеваний – всё это снижает физическое развитие и соматическое здоровье ребёнка. Фитболы имеют ярко выраженный лечебный эффект. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, формируют правильную осанку, заряжают энергией, создают сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, усиливают кровообращение, обмен веществ. Фитбол – гимнастика применяется также для лечения заболеваний органов дыхания. Возникающие при колебаниях мяча вибрации оказывают обезболивающее действие, благотворно влияют на работу печени и почек, стимулируют функции головного мозга.

 Упражнения фитбол – гимнастики просты по структуре движений. При выполнении упражнений дети приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, затем самостоятельно. Кроме того, они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения.

 Безусловно, фитбол - гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощают детей.

 Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка школьников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

 **Таким образом, фитбол - гимнастика, являющаяся на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей в школе, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.**