***Использование фитбол – гимнастики***

***в работе с детьми с ОВЗ***

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее активно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол - мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий - это важно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье.

Физическая культура, как вид адаптивной физической культуры предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.). Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Адаптивная физическая культура направлена на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

На занятиях, наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями), что очень важно для  детей с ограниченными возможностями.

**Фитбол - гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах.

*Данная гимнастика позволяет решать следующие задачи:*

* Развитие двигательных качеств;
* Обучение основным двигательным действиям;
* Развитие и совершенсвование координации движений и равновесия;
* Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
* Улучшения функционирования сердечно -сосудистой и дыхательной систем;
* Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
* Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
* Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
* Стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;
* Развитие мелкой моторики и речи.

Актуальность данной темы подтверждается тем, что мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и творчество. Мяч развивает руки ребенка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта.

Фитбол – это уникальный оздоровительный тренажер, и в то же время, его можно использовать как обычный мяч в играх и эстафетах. Использование мячей - фитболов при непосредственной образовательной деятельности способствует совершенствованию физических качеств ребенка дошкольного возраста и укреплению его здоровья.

Мяч – универсален, его можно использовать как предмет, как утяжелитель, как тренажер; нужно использовать такие его свойства, как форма, цвет, запах, размер, особая упругость, комплексно влияющих на организм ребенка. Вибрационные возможности мяча по своему физическому воздействию сходны с ипотерапией; широка возможность выполнения упражнений из различных исходных положений. Мяч - фитбол обеспечивает оздоровительный и лечебный эффект, обусловленный биомеханическими факторами – воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани.

*О чем нужно помнить при планировании непосредственной деятельности с фитболом в дошкольных группах?*

* Необходимо подбирать мяч по размеру в зависимости от веса и роста ребенка.
* Накачанность мяча должна быть средней, он не должен быть очень жестким и упругим.
* Оптимальное взаиморасположение всех частей тела обеспечивает правильная посадка на мяче, на это нужно обратить внимание дошкольника.
* Своевременно применять страховку и помощь для профилактики травматизма.
* Движение от простого к сложному, сочетание циклических упражнений с упражнениями на развитие гибкости, силы, а также с упражнениями на расслабление, строгое дозирование нагрузки в зависимости от возраста, физической подготовленности и физического состояния каждого ребенка – вот основные аспекты применения фитбол -гимнастики.

Упражнения на фитболе не должны причинять боль или дискомфорт, необходимо избегать быстрых и резких движений, скручиваний, интенсивного напряжения мышц. Дыхание ребенка должно быть равномерным, без задержек. Создание положительного эмоционального фона и бодрого радостного настроения во время детского общения с таким мячом будет способствовать формированию настроя на здоровый образ жизни.







