**ФИТБОЛЫ В ДЕТСКОМ САДУ**

Фитбол – аэробика по сравнению с другими видами занятий аэробикой дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта.

Фитбол – аэробика с использованием специальных мячей, соответствующего размера для каждого ребенка. Эта аэробика забавна и безопасна и была разработана специально для увеличения эффективности упражнений, развития координации и гибкости, исправления осанки. Занятия фитбол – гимнастикой и фитбол – аэробикой вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у детей.

Таким образом, от использования мяча в лечебной терапии пришли к его использованию в оздоровительной аэробике.

Здоровые дети – это основа жизни нации. Правительство РФ определило заботу о здоровье и совершенствовании физического воспитания подрастающего поколения, как одно из приоритетных направлений модернизации российского образования.

Фитбол – аэробика и фитбол - гимнастика – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.

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. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба и коррекции осанки. Практически это единственный вид аэробики, где во время выполнения физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Занимаясь фитбол – аэробикой дети меньше болеют, у них появляется чувство радости, хорошего настроения. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

Одним словом, фитбол – гимнастика, фитбол – аэробика, фитбол– сказка, игры с использованием фитбол – мячей и дыхательная гимнастика – это здоровый образ жизни и его цели как нельзя лучше подходят для решения проблемы оздоровления детей, формирование у них здорового образа жизни, так актуальной для дошкольников.

Воспитатель 1105

Отдельнова Валентина Алексеевна