**Фітбол – гімнастика** Дбаючи про збереження та формування здоров’я дітей, потрібно залучати їх до різноманітних видів фізичної активності. Сьогодні дедалі більшого поширення набули ігри з м’ячем, зокрема фітбол – гімнастика. Можливості застосування фітбол – гімнастики в дошкільних на­вчальних закладах дуже широкі. Вона є потужним комплексним за­собом оздоровчого, освітнього та вихов­ного впливу на розвиток особистості дитини. Більшість дітей потребує особливих програм фізичного розвитку, має бути врахований весь комплекс соматичних, інтелектуальних і фізичних проб­лем. Ці програми мають найперше сприяти корекції не лише фізичного, а й мовленнєвого, емоційного і загального розвитку. Фітбол – гумовий м’яч, який використовують для опори під час спеціальних вправ, спрямованих на оздоровлення. З лікувальною метою фітбол – м’ячі почали використовувати в Європі ще із середини 50 – х років ХХ століття. Зокрема, у 1955р. лікар – фізіотерапевт Сюзан Кляйн – Фогельбах (Базель, Швейцарія) використовувала фітбол – м’ячі для занять з дітьми, хворими на церебральний параліч. У 1980р. американський лікар Джоан Познер – Майер використовувала їх для реабілітації хворих після травм опорно – рухового апарату. *Доведено:* заняття з фітболом допомагають знімати напруження в усьому тілі, поліпшують рухливість, гнучкість, еластичність суглобів та кровообіг, діяльність усіх органів, формують правильну поставу. Фітбол у перекладі з англ. означає *«м'яч для опо­ри»*. М’яч  має певні властивості, використовується для оздоровчих, коригувальних і дидактичних цілей. Це розмір, колір, запах і його особлива пружність. Спільна робота рухового, вестибулярного, зо­рового і тактильного аналізаторів, що включа­ються під час виконання ЗРВ на м'ячі, підси­лює ефект занять. М'ячі можуть бути не лише різного розміру, а й ко­льору. Адже відомо, що кольори по-різному вплива­ють на психічний стан і фізіологічні функції людини. Теплий колір (червоний, помаранчевий) підвищує активність, підсилює збу­дження центральної нер­вової системи. Цей колір зазвичай вибирають ак­тивні діти з холеричними межами. Холодний колір (синій, фіолетовий) за­спокоює. Його вибира­ють діти з флегматичними межами, спокійні. Жовтий і зелений кольо­ри сприяють прояву ви­тривалості. За допомогою кольорів можна регулюва­ти психоемоційний стан людини. Амортизаційна функція м'яча забезпечує вібрацію при вико­нанні вправ, що сприяє поліпшенню обміну речовин. Активізація кровообігу та мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах сприяють розвантаженню хребетного стовпа, мобілізації функціоналу різних його відділів, корекції лордозу та кіфозу. Вправи, які діти виконують з вихідного положення сидячи верхи на м'ячі, за своїм фізіологічним впливом сприяють лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, неврастенія, астено-невротичний син­дром та ін. Механічна вібрація м'яча позитив­но впливає на суглоби, м'язові тканини та хребет, зокрема гармонізує стан міжхребцевих дисків. Практично це єдиний вид аеробіки, в якому під час виконання фізичних вправ взаємодіють руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що підсилює позитивний ефект від занять. Вправи на фітболі тре­нують серцево-судинну, дихальну, опор­но-рухову системи та вестибулярний апа­рат, розвивають координацію рухів. Дуже важливо також те, що гімнастика з використанням фітболів створює в дитячому колективі веселу, насичену яскравими по­зитивними емоціями атмосферу. До того ж під час виконання вправ практично відсутнє ударне навантаження на нижні кінцівки, а сер­цево-судинна система працює у помірному режимі. ***Основна мета фітбол – гімнастики*** – профілактика та корекція різ­них захворювань, розвиток рухових здібностей та фізичних якостей.

**Особливості навчання дітей фітбол – гімнастики** Упровадження фітбол – гімнастики у систему фізкультурно-оздоровчої роботи дошкільного навчального закладу необхідно розпочина­ти з розробки комплексів ЗРВ вправ з фітболами. Поступово ці комплекси слід використовувати на заняттях з фіз­культури і закріплювати їх виконання під час ранкової гімнастики. Гімнастикою з м'ячами  займаються в дошкіль­ному закладі підгрупами, індивідуально або у групі. Час проведення одного заняття з дітьми 4-х ро­ків — 20 хв., з дітьми 5—6-ти років — 30 хв. Заняття проходять у чистому провітреному приміщенні на ки­лимі. Діти одягнені легко, без взуття або взуття з гумовою підошвою . Перший етап роботи з фітболом передбачає індивідуальну ро­боту з дітьми. Кожній дитині надають змогу самостійно ознайомити­ся з новим обладнанням, пограти з фітболами. Другим етапом є навчання дітей самостійно сідати на фітбол та утримувати рівновагу на ньому. При цьому необхідно вчити сіда­ти на фітбол правильно: при сидінні коліна мають бути розміщені на рівні стегон, слід сидіти стійко і впевнено, не провалюючись. Пра­вильне сидіння на фітболі сприяє не лише ефективності, а й безпеці виконання вправ. На цьому етапі навчаємо дітей невеликими підгрупами та займаємося на м'ячах не більше 4 - 5 хв., поступово збільшуючи три­валість виконання вправ до 20 - 25 хв. залежно від віку, фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей. Це пов'язано з великим на­вантаженням на дрібні м'язи спини. Тож темп виконання вправ має бути повільним чи середнім. Пам'ятаємо, що заняття — це казка. Діти ви­конують вправи під час казки, яку розповідає інструк­тор із фізкультури. Як правило, ці заняття не мають великого м'язового навантаження, у них переважає безліч вправ на розвиток  моторики (ха­пання, кидання тощо), звуконаслідувальні,  а  також різні ігри ігри з розгорнутим ігровим змістом. Діти дістають насолоду не від того, що навчилися виконувати той або інший рух, а від самої гри. Вправи на м'ячах вони можуть виконувати протягом заняття. З дітьми молодшого віку робимо вправи на м'ячах як фрагмент заняття. У молодшій групі основну увагу приділяємо роботі над тонусом, статичною координацією, збереженням заданої пози. В середній групі діти вчаться технічно правильно виконувати ЗРВ і розвивати рухову координацію. Для дітей з мовленнєвими порушеннями автома­тизації рухів проводимо з мовленнєвим супроводом. Ритм віршів до­помагає підпорядкувати рухи тіла певному темпу, сила голосу визначає їх амплітуду і виразність. Діти старшої групи  мають більш координовані рухи, вони можуть регулюватися і підкорятися вольо­вому наказу. Діти розуміють користь вправ, зв'язок між способом виконання і кінцевим результатом. Вони стають наполегливіші в подоланні труднощів і можуть багаторазово повторювати вправи, працю­вати в колективі, виконувати всі команди, які дає пе­дагог, організовано і дисципліновано.

**Структура занять з фітбол – гімнастики**  За структурою руховий тренінг із м'ячами нагадує традиційне фізкультурне заняття: *підготовчу частину* зазвичай проводимо без м'ячів, використо­вуючи різні види ходьби, біту, музично-ритмічних рухів, які сприя­ють розігріву організму дитини та створюють позитивний емоцій­ний настрій; *основна частина* - це комплекс ЗРВ на фітболах. У основній частині фізичне навантаження чергуємо з відпочинком та розслабленням, проводимо ігри та ігрові вправи, що сприяють створенню радісної, емоційної атмосфери. Основна час­тина обов'язково містить вправи, які виконують з різних вихідних положень, зокрема, лежачи на фітболі на грудях, на спині. Такі впра­ви сприяють корекції постави, тренують силу та витривалість м'язів;

*заключна частина* містить вправи на розслаблення м'язів спи­ни та загальну релаксацію. Крім рухливих та музичних ігор і ес­тафет, фітбол – гімнастика містить вправи креативної гімнастики, що сприяє розвитку творчості, ініціативи та самовираження дошкіль­ників. А ще комплекси фітбол – гімнастики урізноманітнюємо елементами численних видів спорту, таких як: волейбол, баскетбол, футбол, спортивна, художня та атлетична гімнастика, акробатичні вправи - перекати, стійки на лопатках, місток на фітболі тощо. Практика свідчить, що заняття фітбол – гімнастикою мають неаби­який оздоровчий ефект - діти менше хворіють, у них поліпшуєть­ся постава, з'являється відчуття радості та задоволення від руху, а та­кож потреба в руховій активності. На позитивному емоційному фоні процес формування рухових умінь і навичок відбувається у дітей швидше та ефективніше. Використання фітболів у сюжетних рухливих іграх надає іграм творчого характеру, підсилює терапев­тичний ефект. Діти у старшому віці охоче грають в різні без­сюжетні ігри з елементом змагання, естафети, ігри з різними предметами, готові до участі у спортивних іграх. Безсюжетні ігри дуже близькі до сюжетних — у них бракує образів, яких вони наслідують. В основі таких ігор лежить виконання певних рухових завдань із простими правилами. Основна мета безсюжетних ігор із фітболами — рухове коригування розвитку вихованців. Перед пе­дагогом стоїть завдання: навчити дітей діяти відпо­відно до інструкції, що привчає їх орієнтуватися у просторі, розвиває спритність. Слід використовувати також ігри-забави. Рухові зав­дання в цих іграх часто містять елемент змагання. Фітболи урізноманітнюють ці ігри, вони додають ді­тям радості і здоров'я, спритності, винахідливості, швидкості реакції. Ігри з фітболами можна використовувати не лише на фізкультурних  заняттях, а й у повсякденній роботі ( на прогулянці, самостійних іграх дітей, розвагах і в індивідуальній роботі). Більшість таких ігор спрямо­вана на корекцію і розвиток усіх властивостей уваги: концентрацію, перемикання, стійкість та розподіл.

Слід зазначити, що ефективність ігор обумовлю­ється не лише змістом, а й організацією, методикою їх проведення, у яких зважають на вікові особливос­ті дітей, зміну періодів рухової активності, інтервали для відпочинку і диференційованої оцінки діяльності дітей. У цьому віці відбувається перехід від ігрової діяль­ності до навчальної. Тут особливо потрібна заключна частина. Прийоми релаксації допомагають дітям далі самостійно регулювати свій психоемоційний стан, процеси збудження і гальмування. Попри те, що ігрова діяльність переходить у навчальну, гра для дітей старшого віку і далі посідає важливе місце. Змінюється якість ігор. Важливе значення мають ко­мунікативні, психокоригувальні і командні ігри з еле­ментами спорту.

**«Золоті» правила футбол-гімнастики** 1.  Кожній дитині потрібно добирати м'яч за зрос­том так, щоб під час посадки на м'яч між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою був прямий кут. Правильна посадка передбачає також підведену голову, опущені і розведені плечі, рівне по­ложення хребта, підтягнутий живіт. 2.  Перед заняттям із м'ячами треба пересвідчи­тися, що поруч немає гострих предметів, які можуть пошкодити м'яч. 3.  Діти мають зручний одяг, що не заважає рухам, і неслизьке взуття (краще без взуття на килимку). 4.  Починати треба із простих вправ і полегшених вихідних положень, поступово переходячи до склад­них. 5.  Жодна вправа не має завдавати болю або ви­кликати дискомфорт. 6.  Слід уникати швидких і різких рухів, скручувань у шийному і поперекових відділах хребта, інтенсивно­го напруження м'язів і спини. 7.  Під час виконання вправ, лежачи на м'ячі, не за­тримувати дихання. 8.  Виконуючи вправи на м'ячі, лежачи на животі і спині, голова і хребет мають становити одну пряму лінію. 9. Під час виконання вправ м'яч не повинен рухатися. 10. Фізичне навантаження за ча­сом має суворо дозуватися відповід­но до вікових можливостей дітей. 11. Стежити за технікою виконання вправ, дотримуватися при­йомів страхування і вчити дітей са­мострахування. 12. На кожному занятті намагатися створювати позитивний емо­ційний фон, бадьорий, радісний настрій. 13. Можна проводити комплекс­ні ні заняття, коли одночасно з ви­конанням фізичних вправ діти удо­сконалюють культуру мовлення, правильну вимову. 14. Для формування комуніка­тивних умінь можна виконувати вправи на м'ячах у парних ЗРВ, рухливих іграх, командних змаганнях.

**Багатофункціональність фітболів**

М'яч за своїми властивостями багатофункціональний і тому може використовуватися в комплексах вправ фітбол – гімнастики по- різному:

•     як предмет, виконуючи вправи з фітболом у ру­ках з різних вихідних положень — стоячи, сидя­чи, лежачи;

•     як опору — сидячи та лежачи верхи на фітболі;

•     як атрибут для проведення різних рухливих ігор, зокрема змагального характеру;

•     як орієнтир для проведення естафет;

•     як амортизатор та тренажер під час виконан­ня вправ;

•     як масажер під час виконання вправ у парах.

В залежності від поставлених приватних завдань і підбору засобів вправи на фітболах можуть мати різну спрямованість: - для зміцнення м'язів рук і плечового поясу; - для зміцнення м'язів черевного преса; - для зміцнення м'язів спини і тазу; - для зміцнення м'язів ніг і зводу стопи; - для збільшення гнучкості і рухливості в суглобах; - для розвитку функції рівноваги і вестибулярного апарату; - для формування постави; - для розвитку спритності і координації рухів; - для розвитку танцювальності і музикальності; - для розслаблення і релаксації як засобів профілактики різних захворювань (опорно-рухового апарату, внутрішніх органів).

**Рухова казкотерапія** В основу психологічних ігор, що їх проводять із використанням коригувальних м'ячів, покладено всі ЗРВ, які були вивчені рані­ше. Одним із найважливіших принципів у роботі .з ді­тьми є принцип повторності. Одні й ті самі вправи, що повторюються, швидко набридають дітям, тому для різноманітності і зацікавленості всі вправи об'єднані в літературні казки. Фітбол-казки — це самостійні заняття з дітьми молодшого віку, коли інструктор із фізкультури роз­повідає сюжет казки, супроводжуючи її вивченими раніше рухами. Увага дітей прикута до змісту казки і виконання вправ не стає нудним та одноманітним повторенням. Для дітей старшого віку фітбол-казки використо­вують як гімнастику, що бадьорить після денного сну, коли діти прокинулися і перебувають ще у напів­сонному стані. Педагог пропонує дітям прослуха­ти казку із заплющеними очима і запам'ятати її. Таке поступове про­будження корисне для дітей, оскільки швидкий підйом може бути причи­ною негативного настрою. Казка активізує слухову увагу, викликає в уяві малят багато асоціацій і образів, тим самим дає змогу за допомогою образів запам'ятати і від­рити всю розповідь. У кожній казці є своєрідна «мнемо таблиця» рухів, за допомогою якої діти викону­ють казку як єдиний руховий комплекс. Кожна вправа потребує попереднього розучування і багаторазового закріплення у вільній діяльності. Усі казки дібрані не випадково, на спрямованість казок підкреслює значущість таких проявів, як доброта, турбота про ближнього, взаємо­допомога, дружба і довіра. У практичній діяльності з дітьми ми використовуємо народні казки «Рукавич­ка», «Колобок», «Коза-дереза» тощо які удосконалю­ємо своїм особистим сюжетом. Ігри, пов'язані з казковими сюжетами, характери­зуються не лише різноманіттю рухів , а й свободою їх використання у будь-яких ігрових ситуаціях, що створює багато можливостей для прояву ініціативи і творчості. Граючи, вихованці переживають радість від реалізації фізичних і розумових сил.