

**«Фитбол-гимнастика – это увлечение и лечение.**

**Использование инновационных технологий  
физкультурно-оздоровительной деятельности в ДООУ»**

Чертенкова Г.М.  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад №80»

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной деятельности в ДООУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий.

По нашим наблюдениям современные дети испытывают «двигательный дефицит»,- так как даже дошкольники большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Согласно мониторингу, проведенному в МБДОУ «Детский сад №80» среди родителей детей старшего дошкольного возраста всплывают цифры, которые настораживают: 100% семей имеют компьютер, 99.2% - сотовые телефоны, 68,3% - планшеты. А это значит, что большая часть детей ведет неподвижный образ жизни, снижен коэффициент двигательной активности. В связи с этим возникает потребность так организовать двигательный режим ребенка, чтобы максимально утолить «двигательный голод» в детском саду и в условиях семейного развития.

Особое место в системе физического развития в нашем детском саду занимают упражнения с предметами. На наш взгляд такие упражнения служат прекрасным средством развития физических качеств детей, таких как ловкость, равновесие и др. В настоящее время физкультурный зал оснащён стандартным и нестандартным оборудованием, которое позволяет значительно разнообразить занятия по физической культуре, наполнить их



более интересным и эффективным содержанием. Так как мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры, развивает руки ребенка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта, мы пришли к решению ввести в структуру занятий упражнения на фитболе. Основываясь на своем практическом опыте занятия с фитболом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. При сидении на фитболе происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник, поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию навыка правильной осанки. Выполнение упражнений в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддерживание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы. Фитболы эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки», что способствует формированию очень важного для ребенка двигательного навыка — прыжка из различных исходных положений. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. В настоящее время инструктором по физической культуре разрабатывается проект «Фитбол-гимнастика – это увлечение и лечение», целью которого является развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, коррекция осанки. Таким образом, упражнения на фитболах позволяют за короткое время получить результаты: укрепить мышечный корсет; создать навык правильной осанки. Фитбол является не только уникальным оздоровительным «тренажером», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. А дети?.. С нетерпением ждут занятий, где используется фитбол. А мне, как педагогу приятно видеть их счастливые лица.