

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова – на – Дону «Детский сад №118»

**«Влияние фитбол – гимнастики на формирование осанки детей
дошкольного возраста».**

Воспитатель: Субботина М.В.

Статья: «Влияние фитбол – гимнастики на формирование осанки детей дошкольного возраста».

В настоящее время научно-технический процесс, широкая автоматизация и компьютеризация общества неуклонно приводят с одной стороны к интенсификации умственного труда, с другой стороны - к естественному снижению мышечной работы человека и нарушениям его опорно-двигательного аппарата.

Проявление неоднозначного отношения к телу: с одной стороны «соматический негативизм», который проявляется в равнодушии к собственному физическому здоровью, в недоверии к собственному телесному опыту, с другой - соматизация человека, проявляющаяся в абсолютном возвеличивании достоинств скелетно-мышечного аппарата.

Не включённость телесно-физических характеристик человека в систему социокультурных ценностей приводит к ухудшению состояния здоровья детей, росту девиантного поведения, формированию личности с нездоровым, истощённым, зависимым телом, к развитию комплексов неполноценности, к нравственной опустошенности, разрушению целостности личности.

Широкое включение фитбол - гимнастики способствует формированию правильной осанки у детей.

Осанка начинает формироваться с первых дней жизни ребенка. И поскольку его костно-мышечная система еще не совершенна и обладает мягкостью, хрупкостью и эластичностью, то необходимо создание правильных гигиенических и педагогических условий для формирования осанки ребенка во избежание серьезных последствий ее нарушений. Отклонения в развитии осанки отрицательно сказывается как на физическом развитии ребенка, так и на деятельности его сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Одной из эффективных коррекционных форм работы с детьми дошкольного возраста является лечебная гимнастика. Фитбол – гимнастика является разновидностью лечебной гимнастики, такой системы упражнений, которая

дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы.

Наиболее эффективные виды организованной деятельности: комплексы упражнений фитбол - гимнастики в физкультурно – оздоровительном процессе ДООУ; подвижные игры, основанные на элементах фитбол- гимнастики в совместной со взрослым и самостоятельной деятельности; система занятий фитбол- гимнастикой, направленная на формирование, коррекцию и поддержание осанки и предупреждения ее нарушений.

Интеллектуально-двигательные занятия способствуют накоплению знаний у детей о строении своего тела, об осанке, причинах ее нарушений и способов сохранения правильной осанки.

Система занятий фитбол – гимнастикой, способствует формированию правильной осанки. Традиционные упражнения выполняются на жесткой опоре, а, следовательно, создают для детей большую ударную нагрузку на позвоночник и момент травмоопасности. Этого можно избежать, если заниматься на специальных эластичных мячах (фитболах). Мячи помогают придать занятиям новизну, благодаря им создаются наиболее оптимальные условия для правильного положения туловища и поэтому нагрузка, приходящаяся на межпозвоночные диски, будет распределяться равномерно.

Методика по своей направленности оправдывает цель – оздоровления детей с нарушением осанки, но нельзя забывать, что эмоциональная сторона, особенно для детей, которым нравится яркая окраска фитболов, оказывает большое влияние для более эффективного восприятия упражнений.

Широкое включение фитбол - гимнастики в педагогический процесс ДООУ влияет на формирование правильной осанки у детей.

Список литературы:

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М.: Просвещение, 1986.

2. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова // Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
3. Готовцев П.И. и др. Лечебная физическая культура и массаж. - М.: Медицина, 1987, с.303.
4. Жданкина, Н.В. Корректирующая гимнастика в профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста [Текст] / Н.В. Жданкина // Методические указания. – Екатеринбург.: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006.
5. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М. Г., Педагогика здоровья. - Санкт-Петербург, 1994.
6. Жданкина, Н.В. Корректирующая гимнастика в профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста [Текст] / Н.В. Жданкина // Методические указания. – Екатеринбург.: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006.
7. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М. Г., Педагогика здоровья. - Санкт-Петербург, 1994.
8. Манчинский В.И. Гимнастика, исправляющая осанку. - М.: Медгиз, 1960.
9. Осик В.И. и др. Корректирующая гимнастика при нарушении осанки и деформациях позвоночника. - Краснодар, 1994.
10. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: Учеб.-метод. пособие / Под ред. С.П.Евсеева. – СПб., 1999. – 80 с.
11. Саркисян А., Ованесян Г. Как выработать правильную осанку у младших дошкольников // Дошкольное воспитание. -№2. 1989.