«Фитбол гимнастика – инновационная технология здоровьясбережения в ДОУ»
Консультация для родителей

Двигательная активность детей в детском саду обеспечивается в виде физкультурных занятий в зале и на воздухе, утренней гимнастики в помещении и на свежем воздухе в теплый период года, проведения подвижных и спортивных игр, спортивных праздников, дней здоровья.

Однако традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. К одним из современных инновационных средств физического воспитания относится **фитбол-гимнастика** – занятия на больших упругих мячах.

Фитбол в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных и профилактических целях. Это нетрадиционное оборудование позволяет проводить профилактику в здоровье детей в игровой форме. Благодаря этому повышается эффективность лечебного воздействия на детский организм, улучшается эмоционально-психическое состояние дошкольников. Упражнения на мячах доступны всем, так как они обладают положительным оздоровительным и профилактическим эффектом. Гимнастика на фитбол-мяче наиболее полно охватывает все сферы и аспекты использования мячей для оздоровления и профилактики.

Упражнения на **фитболах** обладают оздоровительным эффектом. За счет вибрации *(при выполнении упражнения)* и амортизационной функцией мяча улучшается кровообращение в межпозвоночных дисках и внутренних органах. В целом упражнения на мячах укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, развивают координацию, но главное формируют, сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- развитие двигательных качеств;
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- нормализация работы нервной системы;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов;
- улучшение эмоционально-волевой сферы;
- стимуляция развития анализаторных систем;
- адаптация организма к физической нагрузке.

Занятия с фитболом тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, снимают дополнительную нагрузку на позвоночник.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений может использоваться как предмет, тренажер, опора. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач.

Фитбол – гимнастика позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Он отличается особой уникальностью как тренажер, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, цвет, вес и размер. Фитбол позволяет выполнять упражнения из разных исходных положений: сидя, лежа, лежа на спине или животе, упражнения в движении, различные виды бросков и т.д.

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья. Новое нетрадиционное оборудование позволяет проводить профилактику и коррекцию отклонений в здоровье детей в игровой форме. Занимаясь фитболом, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия.