Использование гимнастических мячей (фитболов)

**Фитбол – это не просто мяч**, это отличный тренажер, специфически воздействующий на опорно-двигательный аппарат и на механизм равновесия.

Не каждый ребенок имеет возможность ежедневно поплавать в бассейне, **гимнастический** же мяч моделирующий неустойчивость водной среды, может быть всегда под руками.

Упругая неустойчивая среда необходима для формирования вестибулярного аппарата, чувства равновесия, ритма движений. Необходима работа на **мячах** в плане стимуляции всех опорно-статических систем тела. Активная динамическая позиция *«сидя»* мобилизирует структуры позвоночника, мышцы груди и живота в формировании осанки.

На **мяче** имитируются и тренируются плавание, ползание и лазанье, как необходимые для развития этапы формирования оптимального двигательного стереотипа. В упражнениях прорабатываются сенсомоторные координации (зрительно-, ритмо-, тактильно-моторные и др., реализующие факторы развития нервной системы.

Вестибулярная тренировка жизненно необходима для развития и нормального функционирования центров регуляции сердечно-сосудистой системы.

Кроме специфического воздействия **мячей** на мышцы и связки ребенка, немаловажную роль играет эмоциональный фактор, создающий наилучшие условия для физического и психического развития детей и реализация основных факторов развития: ориентации в пространстве, межполушарного взаимодействия, кинестетического и др.

Во время занятия распределяется ударная нагрузка, а точнее практически полное ее отсутствие на нижние конечности, увеличивается роль мышц спины в поддержании равновесия на сферической поверхности **мяча**. Главная функция **гимнастического мяча** – разгрузить суставы.

В период формирования осанки у **большинства** детей в возрасте 5 – 7 лет можно наблюдать отставание в физическом развитии, а именно слабость мышечного корсета. Это состояния ребенка, когда у него не развиты мышцы живота, слабые мышцы спины, ног, еще не оформлен свод стопы и изгибы позвоночника, может серьезно повлиять на дальнейшее развитие ребенка, на его общее физическое здоровье, внутреннее психическое состояние и даже на общение с окружающими. Плохая осанка, слабые, легко реагирующие на любые стрессовые и конфликтные ситуации мышцы чаще всего становятся одной из основных причин многих психосоматических заболеваний ребенка, нарушение опорно-двигательного аппарата, а также *(что очень важно не упустить из виду)* его внутренних разладов с собой и в отношениях с окружающими людьми.

Что же характеризует развитие детей в возрасте 4 – 7 лет? Прежде всего – это несформированный свод стопы, слабые мышцы спины на фоне спазмированных мышц-сгибателей тела. Внешне это выражается в опущенных плечах, округленной спине, отвислом животе. Голову ребенок часто выдвигает вперед или, постоянно меняя ее положение, наклоняет то к одному, то к другому плечу (так как от перегрузки мышц-разгибателей шеи он быстро устает, походка чаще всего шаркающая, колени полусогнуты. Конечно, здесь как воздух необходимы занятия ЛФК. Но, учитывая малый возраст, педагоги обязаны применять методики, не только несущие развивающие физические нагрузки, но и дающие хороший эмоциональный заряд, поскольку мышцы 4 – 7 летнего ребенка – это пока еще не рабочий орган, скорее орган чувств.

Одним из таких очень эффективных средств развития и коррекции осанки детей дошкольного возраста являются занятии с применением **больших гимнастических**, **массажных мячей и мячей Нор**. Занятия с применением таких **мячей** имеют свои особенности в отличие от ЛФК.

Во-первых, это нестабильная опора, постоянно вынуждающая ребенка, в целях сохранения равновесия, уже в позиции *«сидя на****мяче****»* включать в работу те или иные группы мышц. Сознательно включать в работу нужные мышцы ребенок, в силу своих возрастных особенностей, пока не может. Все требуемые движения он выполняет непроизвольно, на невключенных мышцах, **используя махи**, силу инерции и другие компенсаторные возможности. Работа же на подвижном, постоянно *«желающем»* его уронить **мяче усложняется тем**, что ребенок вынужден балансировать, играть с мячом, пытаясь на нем удержаться. Немаловажную роль здесь играет и эмоциональный компонент: мяч – это игрушка, он партнер, он красив и, главное, подвижен, взаимодействует с ребенком.