Автор проекта: воспитатель Красильникова В.Д.

Методическая рекомендация по активации положительных эмоций у детей, по средствам фитбол - гимнастики.

Фитбол- изобрел швейцарский врач – физиотерапевт Сюзен Кляйнфогельбах в 50-ых годах прошлого века с целью реабилитации больных ДЦП. Результаты удивили врачей : у больных, выполняющие специальные упражнения на мечах, процессы регенерации в организме происходили интенсивнее, улучшалось крообращение и в совокупе менялось психоэмоциональное состояние больных.

Оздоровительное влияние фитбол – гимнастики на организм ребенка достигает в первую очередь за счет механической вибрации и амортизации мяча. Доказано, что волны, возникающие при колебании мяча, передаются по всему телу, тем самым, вызывают положительные эмоции и избавляют от стресса.

Нормализация психоэмоционального состояния. В исследованиях психологов подчеркивается, что с помощью цвета фитбола можно регулировать психоэмоциональное состояние ребенка. Мячи теплых цветов (красный, оранжевый) оказывают эрготропное влияние, повышают активность, усиливают возбуждение ЦНС. Их следует предлагать дошкольникам с флегматичными и меланхоличными чертами характера, спокойным. Фитболы холодных цветов (синий, фиолетовый) оказывают трофотропный эффект, тоесть успокаивают. Эти цвета подойдут гиперактивным детям – холерикам. Вместе с тем мячи желтого и зеленого цветов нормализуют процессы возбуждения и торможения в ЦНС, способствуют проявлении выносливости. Их рекамендуется использовать в работе со всеми детьми.

Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Мотивы занятий физическими упражнениями могут быть связаны с процессом деятельности и ее результатом. В первом случае ребенок удовлетворяет свою двигательную активность посредством увлекательных упражнений с фитболами, получая положительные эмоции и впечатления, чувство радости и удовлетворения. Во втором случае он может стремиться к самовыражению и самоутверждению, максимальному проявлению своих волевых и нравственных качеств, достижению поставленной цели в решении двигательных задач.

Музыкально – ритмичные упражнения с мячами охватывают комплексы фитбол – аэробики, танцевальные движения и импровизации, элементы ритмики, хореографии, спортивных танцев с обязательным использованием музыкального сопровождения. Структуру комплекса фитбол- аэробики составляют несложные физические упражнения, которые выполняются из разных исходных положений ( стоя возле мяча, сидя и лежа на мяче, с мячом в руках и др.) без пауз для отдыха, в умеренном темпе, определяемом звучащей музыкой.

При разучивании комплексов фитбол – аэробики с детьми младшего и среднего дошкольного возраста используется преимущественно игровой метод, который основан на выполнении имитационных движений, соответствующих содержанию музыкального произведения. Удачно найденный образ каждого упражнения позволяет повысить не только интерес детей к занятию, но и эффективность обучения в целом. Дети старшего дошкольного возраста учатся выполнять музыкально – ритмичные движения с фитболами четка и выразительно, в соответствии с темпом и ритмом музыки. Это развивает способность дошкольников свободно управлять отдельными частями своего тела и перемещать их в пространстве, Согласовывать движения во времени и контролировать степень их правильности, что в свою очередь формирует и творческое отношение к занятиям. Музыкальное сопровождение стимулирует интерес детей к содержанию обучения, улучшает их психоэмоциональное состояние, способствует повышению работоспособности, а так же более быстрому и точному овладению двигательными действиями. При выполнении музыкально-ритмичных упражнений с фитболами музыка определяет темп и ритм, содействует грациозности и согласованности движений, положительно влияет на развитие слуха у детей, освобождает педагога от счета. С помощью музыки при обучении динамическим упражнениям с фитболами можно ускорить процессы усвоения и закрепления двигательных умений, совершенствовать технику движений, оптимизировать физическую нагрузку посредством мелодичного регулирования положительности нагрузки и отдыха. Подвижные игры с музыкальным сопровождениям воспитывают у детей временную ориентировку – способность двигаться в рамках определенного времени, соблюдать правила игры, согласовывая свои действия с музыкой и другими детьми.

Под влиянием впечатлений, вызванных музыкой, раскрываются даже инертные, замкнутые дети. Это естественное стремление к движению под музыку следует поддерживать и использовать в системе занятий с фитболами.

Классификация средств фитбол-гимнастики поможет педагогам рационально применять средства музыкальной направленности:

-Общеразвивающие упражнения

-Музыкально-ритмические упражнения

-Динамические упражнения

**Гимнастические упражнения**

**Средство фитбол-гимнастики.**

-Подвижные игры высокой и малой интенсивности

-Игры соревновательной направленности

**Подвижные игры**

Программа по фитбол-гимнастике имеет цель – сохраниние и укрепление физического , психического, социального здоровья и повышения уровня физической дееспособности занимающихся, а так же психоэмоциональное настроение ребенка.

Литература: Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Танцы на мячах: оздоровительн-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего возраста.

Н.Э. Власенко фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста(теория, методика,практика)