**«Формирование здорового образа жизни дошкольников»**

**«Фитбол - как новое направление в оздоровительной гимнастике в учреждениях дополнительного образования детей»**

Терещенкова Г.З.,

педагог дополнительного образования

МБОУ ДО «ДДТ «Дружный»

ГО г. Уфа РБ

Для публикации

Охрана и укрепление здоровья -первоочередная задача учебно-воспитательного процесса.

Цель физического воспитания дошкольников следует из основной задачи воспитания, его назначения и заключается в необходимости подготовки всесторонне развитых, активных и здоровых членов общества, которые органично сочетают в себе гуманистические и общечеловеческие положительные черты личности, гармонию физического и психического развития.

Особую тревогу вызывает здоровье, ведь гиподинамия влияет не только на здоровье детей, но и на будущую репродуктивную функцию.

Противостоять этому негативному явлению, по нашему мнению, сможет привлечение дошкольников в те виды физической активности, которые им интересны и, которые будут способствовать улучшению основных показателей здоровья. Одним из наиболее популярных видов спорта на данный момент считается фитбол-гимнастика.

Фитбол-гимнастика новое направление в дополнительном образовании. Программа по фитбол-гимнастике уникальна по своему воздействию на организм занимающихся и вызывает большой интерес.

### По своему физиологическому действию фитбол-гимнастика способствует лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром. Сохраняет и укрепляет здоровье, развивает способности, заложенные в ребенке природой для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

### Занятия на мячах-фитболах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, стимулирующих обмен веществ организма, активизируют моторные рефлексы.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов.

На занятиях фитбол-гимнастикой происходит:

* освоение комплекса оздоровительной физической культуры, рекомендованного педагогом с учетом отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата, возраста и функциональных особенностей ребенка;
* развитие и совершенствование двигательных функций;
* развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации движений, ритма;
* формирование здорового образа жизни.

Одним из эффективных средств укрепления и сохранения здоровья, повышения уровня физического развития и интереса к занятиям физической культурой является фитбол-гимнастика, которая обладает возможностью комплексного воздействия на физическое состояние и уровень здоровья. Фитбол-гимнастика, будучи инновационным видом оздоровительной физической культуры, обладает специграфическими особенностями, большим разнообразием средств и имеет возможность их многофункционального использования с целью оздоровительного воздействия на организм занимающихся.