

# **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И НОРМАЛИЗАЦИЯ У ДЕТЕЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Башкина Т.А.

*Инструктор по физическому воспитанию ГБДОУ детского сада №7  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга*

Дошкольный период считается важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте развиваются различные способности ребенка, вырабатываются черты характера, закладывается фундамент здоровья и происходит развитие физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности. Физическое воспитание призвано обеспечить реализацию права ребенка на полное его развитие.

Психическое развитие ребенка начинается в семье и детском саду, поэтому с самого раннего возраста необходимо создавать наилучшие условия для эмоционального состояния ребенка. Необходимо, чтобы ребенок чувствовал постоянную заботу и любовь окружающих его взрослых [1].

В настоящее время в дошкольных учреждениях создают оптимальные условия комфортного пребывания ребенка в саду. В создании таких условий участвует весь педагогический и обслуживающий коллектив. Особую роль в этом процессе играет грамотно построенная работа инструктора по физической культуре.

Систематические занятия физическими упражнениями для детей имеют исключительное значение, так как является одним из средств выведения тяжелых металлов, радиоактивных элементов и других вредных веществ. После рождения новорожденных масса мышц составляет около 20% всей массы тела [2,3]. В процессе роста ребенка мышцы увеличиваются в размерах, удлиняются сухожилия. Наиболее интенсивный рост мышечных волокон

происходит в дошкольном и подростковом возрасте. Благодаря двигательной активности и правильно подобранной физической нагрузке у детей формируется мышечный корсет, который позволяет развивать у них все физические качества: гибкость, силу, выносливость, скорость и координацию (ловкость).

Во время физкультурных занятий, а также в повседневной жизни воспитатели, инструктора физической культуры, а главное родители должны уделять большое внимание формированию у ребенка правильной осанки [4]. Формирование осанки происходит постепенно, под влиянием внешних и внутренних факторов. Осанку следует рассматривать как двигательный навык, образующийся по типу сложных условных рефлексов. Правильная осанка – такой же двигательный рефлекс, приобретаемый ребенком в процессе его развития, как, например, условный рефлекс еды вилкой и ножом, как почерк и пр. Анализ поведения детей показал, что помимо искривления позвоночника они обычно обладают слабым типом высшей нервной системы со следующими особенностями: нерешимость, робость, замкнутость, неуверенность в своих силах, плохая координация движений и часто страдают синдромом гиперактивности с дефицитом внимания.

Основным средством формирования осанки и профилактики нарушений осанки является всевозможные занятия по физической культуре включая в этот список и фитбол-гимнастику.

Необходимо вовлечь этих детей в занятия по физической культуре, где активно используется фитбол-гимнастика, которая должна проходить как в детском саду, так и дома с родителями 2-3 раза в неделю.

Дети старшего дошкольного возраста стали менее подвижны, быстро утомляются, показывают тестовые результаты ниже своих сверстников за предыдущие годы.

Это последствие того, что они перегружены информацией, слишком много времени проводят в сидячем положении и играют в основном в малоподвижные игры. Родители заваливают ребенка конструкторами и играми, но мало уделяют

внимания физическим упражнениям дома и на прогулке. А двигательная активность в течение суток в пятилетнем возрасте должна составлять не менее шести часов, что строго соблюдается в дошкольных учреждениях города.

Всем известно, что основной формой обучения и воспитания детей дошкольного возраста является игра. А игры с использованием футбольных мячей дают ребенку большой эмоциональный заряд. Не каждая семья имеет возможность в домашних условиях создать полноценный спортивный уголок, а приобрести футбольный мяч, который является мини-тренажером может.

При подборе футбольного мяча необходимо учитывать рост, вес и цветовое предпочтение ребенка [5]. В освоении упражнений с мячом ребенку помогут воспитатели и родители. Сначала взрослые сами должны освоить гимнастику на мячах, а затем совместно с ребенком проводить занятия: веселые зарядки, физ-минутки, индивидуальные занятия и даже эстафеты. А начинать надо с простого сидения на мячах у стены, так ребенку комфортнее и не страшно вначале освоения футбола. Постепенно перейти к более сложным упражнениям: покачивание и подпрыгивание на месте на мяче, затем эти движения повторить с продвижением вперед, освоить прыжки в разных направлениях и между предметов [6].

Специалисты утверждают, что футбол для детей не имеет совершенно никаких противопоказаний, а пользу от этого переоценить невозможно. Упражнения на футболах способствуют развитию многих мышц рук и ног, и формированию хорошего мышечного корсета. Упражнения на футболах также способствуют развитию всех физических и морально-волевых качеств.

### **Список литературы:**

1. Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Войнович СПб. Акцидент, 1999. 49-51 с.
2. Лечебные игры и упражнения для детей. Потапчук А.А. СПб. 2007. 9 с.
3. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Э.Я.

Учебное пособие. М.Изд.центр «тАкадемия» 2001. 30-37 с.

4. Как формировать правильную осанку у ребенка. Потапчук А.А. СПб. 2009. 6-12 с.

5. Детский фитнес как средство оздоровления дошкольников. Филиппова С.О. 2017. 24 с.

6. Мониторинг здоровья детей в дошкольных учреждениях. Матвеева Н.А. Москва Династия, 2003. 17 с