

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Дюймовочка»  
(МБДОУ «ДСОВ «Дюймовочка»)  
628126, ул. Крымская, 40 пгт. Приобье, Октябрьский район, Тюменская область, ХМАО-Югра  
тел./ факс 8(34678) 33-2-56, электронный адрес: [thumbelina-ds@oktregion.ru](mailto:thumbelina-ds@oktregion.ru)  
официальный сайт <http://thumbelina-ds2012.86.i-schools.ru/>

Августовское совещание работников образования Октябрьского района 2019 года  
Проектная сессии № 3  
«Практика реализации сопровождения инклюзивного образования в условиях современной  
образовательной организации»  
1 группа – специалисты дошкольных образовательных организаций

Доклад  
Влияние фитбол-гимнастики  
на физическое развитие детей с ОВЗ (ТНР и ОНР)

Подготовила  
Масленникова Наталья Геннадьевна  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «ДСОВ «Дюймовочка»

Приобье, август 2019

Постоянный рост числа детей с отклоняющимся речевым развитием выдвигает коррекционно-развивающие и профилактические направления деятельности дошкольного образовательного учреждения в ряд наиболее значимых и приоритетных. Количество детей с речевой патологией растет из года в год. Дети с отклонениями в речевом развитии сегодня составляют самую многочисленную группу – до 80% от всех детей.

Часто для достижения оптимальных результатов работы с детьми с речевыми нарушениями бывает недостаточно традиционных форм и методов логопедического воздействия. Поэтому я, прибегла к внедрению современных инновационных средств обучения и развития, одним из которых является фитбол-гимнастика.

Фитбол – это мяч большого размера. Впервые большой мяч стали использовать в Швейцарии в 1909 году, для исправления дефектов осанки и лечения у людей различных заболеваний позвоночника. В переводе с английского языка слово фитбол значит – fit (оздоровление), ball (мяч). В нашей стране большой мяч для занятий физической культурой применяется около 15 лет. Секрет эффективности фитбол-гимнастики кроется в том, что по своему воздействию она схожа с ипотерапией – лечением верховой ездой. Человеку, сидящему на лошади или на мяче, необходимо постоянно удерживать равновесие, вовлекая в работу (статическую и динамическую) множество мышц туловища. При выполнении движений конечностями удержание равновесия многократно усложняется. Современные фитболы – это большие резиновые надувные мячи различного окраса, имеющие разный диаметр от 45 до 85 см в диаметре, выдерживающие вес до 300 кг.

Применение мяча в гимнастике носит различную направленность.

- Как массажер - при выполнении упражнений, на те участки тела, где происходит контакт с фитболом, производится массажный эффект. Этот эффект усиливается при использовании специального «пупырчатого» мяча
- Как опора - использование фитбола, как опоры, позволяет включить в выполнение упражнения большее количество мышечных групп, тем самым, улучшая координацию движений.
- Как предмет - т.е. выполняя его подбрасывание и перебрасывание с последующей ловлей, можно тем самым развивать не только координацию движений, но и зрительную координацию (движения, для выполнения которых необходима точная работа зрительного анализатора), тактильное чувство (ощущения поверхностью кожи)
- Как препятствие - позволяет воспитывать у занимающихся ловкость - перекатываясь, перелезая, перепрыгивая (вперед, назад, в стороны) через мячи разной высоты. Эти упражнения позволяют улучшить двигательные возможности за счет искусственного моделирования условий внешней среды.
- Как амортизатор и отягощение - при отсутствии инвентаря, создающего сопротивление (гантели, утяжелители, медицинболы и т.д.) для укрепления мышц можно использовать фитбол как отягощение или как амортизатор. Как отягощение мяч используют при поднимании, зажав его предварительно руками или ногами. Сопротивление фитбола, возникшее после его накачивания, позволяет использовать его как амортизатор. Для этого его сжимают с максимальным усилием, предварительно зажав между сегментами конечностей.

Неоспоримым фактом является то, что ребёнок должен пойти в первый класс со сформированными определёнными навыками: развитой и чистой речью, готовностью к обучению, сидя за партой по 4-5 часов, развитой соответственно возрастной норме, общей и мелкой моторикой, правильной осанкой.

Детям с речевыми нарушениями присуще отставание в формировании двигательной сферы, а также некоторые психоэмоциональные особенности, обусловленные дефектом речевого развития, низкая обучаемость, требующая постоянного стимулирования.

Целью применения фитбол-гимнастики в работе с детьми с ТНР и ОНР считаю развитие и коррекцию как двигательной, так и речевой сферы. Для этого я ставлю следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств
- Обучение основным двигательным действиям

- 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, стимуляция нервно-психического развития
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы
- Развитие мелкой моторики и речи
- Адаптация организма к физической нагрузке

Применение фитбол-гимнастики позволяет сделать процесс обучения привлекательным, интересным и по-настоящему современным в целях полноценной коррекции речедвигательной сферы ребёнка.

Сейчас я постараюсь раскрыть уникальность воздействия фитбол-гимнастики на организм ребенка

- Фитбол имеет форму шара. Никакое другое тело не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, дающее полноту ощущения формы. Известно, что именно ладонь является проекцией высших отделов головного мозга, обеспечивающих работу мысли и функции речи.
- Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, повышает результативность занятий.
- Упражнения с фитболами обладают огромным оздоровительным эффектом.
- Упражнения на мячах тренируют координацию движений, равновесие, укрепляют мышцы, но главное, благодаря естественной выпуклости мяча, - формируют навык правильной осанки.
- Дети с ТНР и ОНР при выполнении даже сравнительно лёгких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому очень важно является обучение правильному дыханию через специальные дыхательные упражнения. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Особое значение оно имеет для детей с ОВЗ. Диафрагмальное дыхание, т.е. дыхание животом, - самое правильное и самое полезное. Оно способствует насыщению и увеличению скорости кровотока, доставляющего кислород и питательные вещества ЦНС. Используя этот тип дыхания, мы, по сути, постоянно тренируем важные функции организма: сердечную, нервную, иммунные системы, что в свою очередь снимает психическое напряжение, поднимает настроение, укрепляет здоровье, увеличивает внимание, мышление. При таком благополучном состоянии все коррекционные процессы пойдут быстрее.
- Упражнения, сопровождаемые музыкой и стихотворными строчками, приучают ребёнка выполнять задания в определённом ритме, координируя движения и речь. Этот приём особенно важен для детей с речевыми расстройствами, т. к. индивидуальный внутренний ритм детей часто ускорен, или, наоборот замедлен.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что уникальное сочетание физических упражнений на фитболах, музыки, проговаривания стихов в ритм движений или пение в такт мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

### **Описание образовательной деятельности с использованием фитбол-гимнастики**

Занятие фитбол-гимнастикой состоит традиционно из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного

аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки, и расслаблению организма.

В подготовительной части выполняются строевые упражнения, ранее освоенные в НОД по физической культуре. Это различные виды ходьбы с фитболом в руках (фитбол вверх, вперёд), ходьба обычная, в чередовании с ходьбой, прокатывая фитбол по гимнастической скамье, с бегом, прокатывая мяч вперёд в обход, через центр, между предметами и т.д. и с бегом вокруг фитбола, держа одной рукой за мяч, по сигналу меняя направление и руку, а по свистку принимая положение, сидя на фитболе.

В основной части занятия выполняются различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания, подбрасывания, бросания, выполняются упражнения в положении стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с фитболом, в которых предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. После статических упражнений и подвижной игры проводятся дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

В заключительной части выполняются малоподвижные игры с мячом, дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных упражнений.

В программу по фитбол-гимнастике включаю различные типы занятий. Это вызывает у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

- **Традиционное занятие** носит обучающий, смешанный и вариативный характер:
- **Игровое занятие** построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр.
- **Сюжетно-игровое занятие** основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и т.д.)

Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 5-7 лет – 45-55см.

Важную роль в фитбол-гимнастике играет исходное положение. При принятии положения «сидя на фитболе», углы между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой должны быть равны 90°. При этом ноги находятся на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, спина прямая, лопатки сведены, ладони придерживают мяч сзади, подбородок приподнят. При принятии неправильного положения тела теряется баланс, мяч уходит в одну сторону, тело в другую и ребенок падает. Правильная посадка на фитболе выравнивает косоое положение таза, что является крайне важным для коррекции сколиотических отклонений в грудном и поясничном отделах позвоночника. Упругость мяча также имеет большое значение, чем больше он надут – тем сложнее заниматься. Для занятий с лечебной или профилактической целью, а также новичкам рекомендовано использовать менее упругий мяч. Максимально надутый мяч лучше всего использовать в спортивных тренировках.

Начав внедрение фитбол-гимнастики с детьми с ТНР, я определила много положительных аспектов для продолжения работы в этом направлении:

1. Возможность проводить занятия с фитболами непосредственно со всей группой, т.к. группу компенсирующей направленности посещают не более 10 человек.
2. Высокая моторность плотность занятия.
3. Фитбол-гимнастика тренирует дыхательную систему и вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы тела, развивает координацию движений.

4. Фитбол-гимнастика способствуют формированию правильного речевого дыхания, что особенно важно для детей с нарушениями речи.
5. При выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как, двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе.
6. Оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой.
7. Круглая форма мяча помогает выполнять упражнения с большей амплитудой, благодаря чему происходит растяжение мышц и связок. Это способствует развитию гибкости.
8. Использование разученных музыкальных комплексов фитбол-гимнастики на спортивных праздниках придают зрелищность и повышают эмоциональный настрой мероприятия.

Считаю, использование фитбол-гимнастики одной из эффективной коррекционно-оздоровительной технологией, способствующей укреплению здоровья, физическому и умственному развитию детей с ОВЗ.

Рекомендую, заинтересовавшимся коллегам, начиная, работу с фитболами, более тщательно подбирать мячи в соответствии с ростом ребенка (т.е. необходимо иметь достаточное количество мячей как 45 см в диаметре, так и 55 см). Также большое значение имеет цветовая гамма мячей. В педагогике и медицине уже давно используется направленное влияние цвета на организм (цветотерапия). Так, по выбору ребенком какого-либо цвета можно выявить его эмоциональное состояние. Оно может существенно меняться в зависимости от ситуации. Кроме того, можно выяснить, остается ли постоянным выбор цвета или меняется.

Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма. Следить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь. Учитывать индивидуальные особенности ребенка и создавать оптимальные условия для развития его организма.

Из всего выше сказанного, можно сделать вывод, что, фитбол-гимнастика, является на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей с ОВЗ, которая сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка. Занимаясь фитбол- гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс освоения двигательным умениям и навыкам.