 **Использование**

**фитбол – гимнастики**

**в работе с детьми с ОВЗ**

Для них характерны неполная сформированность определенных процессов, тесно связанных с отставанием в развитии психомоторной и эмоциональной сфер личности ребенка, психологическая незрелость, а также и нарушение артикуляторных функций

У многих детей наблюдаются коммуникативные нарушения, проявления тревожности и агрессивности разной степени выраженности.

Наличие детей с коммуникативными, поведенческими и эмоционально – личностными проблемами предполагает организацию специальных коррекционно – развивающих, профилактических программ комплексного и специального характера.

Необходимо найти эффективные пути укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического и речевого развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

 В связи с введением ФГОС в образовательный процесс происходит интегрированное взаимодействие специалистов. Фитбол-гимнастика, с помощью которой происходит развитие и коррекция психомоторной, речевой и эмоциональной сфер детей с ОВЗ, предполагает объединить работу инструктора по физической культуре, педагога – психолога и учителя-логопеда, учителя – дефектолога в единую систему. Сочетание работы четырех специалистов дает дополнительные возможности для развития каждого ребенка с ОВЗ.

Каждый из специалистов работает с детьми в соответствии с поставленными задачами:

**инструктор  по физической культуре**

* укреплять здоровье детей в процессе занятий фитбол – гимнастикой;
* развивать и корректировать основные виды движений, формировать правильную осанку;
* способствовать улучшению координации движений, равновесия;
* формировать положительные личностные качества: умение рассчитывать свои силы, смелость, решительность, самоконтроль при выполнении физических упражнений.

**педагог - психолог**

* приобретать навыки совместной деятельности, уметь понимать эмоции окружающих;
* формировать адекватную самооценку, повышать уверенность в себе;
* нейтрализовать негативные личностные проявления: неорганизованность, агрессивность, конфликтность, обидчивость, тревожность, застенчивость и др.;
* воспитывать положительное эмоциональное отношение к взрослым, сверстникам, самому себе; способствовать сплочению детского коллектива.

**учитель – дефектолог:**

* развивать творческие способности и воображение, память;
* применять методы и приемы обучения, способствующие максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрительный, слуховой, осязательный, обонятельный) и переработки информации.

 **учитель - логопед**

* развивать речевую активность;
* корректировать дефекты звуков, автоматизировать и дифференцировать их;
* осуществлять постановку диафрагмально-речевого дыхания;
* развивать мелкую моторику.

Гимнастика с использованием **фитболов** относится к одному из видов фитнес – гимнастики.

Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. В выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мячи могут быть разного цвета. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием.

Вибрация активизирует регенеративные процессы, что позволяет использовать мячи в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация вместе с движением усиливает импульсацию из проприорецепторов, возбуждая двигательную зону коры головного мозга.  Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и т.д. При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию навыка правильной осанки.

Поддерживание равновесия привлекает к координационной работе многочисленные мышечные группы, решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Развивая правильную речь, обязательно нужно научить детей правильному дыханию – энергетической основы нашей речи.

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.

Такое дыхание учит человека расслабляться, быстро восстанавливать свои силы. Оно полезно не только детям с ОВЗ, но и взрослым, которые испытывают физические нагрузки, стресс, перенапряжение, часто болеют простудными заболеваниями.

Занятие состоит из 3х частей:

* **Артикуляционная гимнастика.** Известно, что чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Точное динамичное выполнение упражнений рук, ног, головы, туловища подготавливают совершенствование артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д.

Предпосылкой успеха является создание благоприятных условий. Нужно вовлечь ребенка в активный процесс, создать соответствующий эмоциональный настрой, вызвать живой интерес, стремление правильно выполнять артикуляционные упражнения. При проведении упражнений и игр с фитболами у детей автоматизируются поставленные звуки, развивается интонация и выразительность голоса, пластика движений, точность и координация как общей, так и мелкой моторики.

* **Фитбол-гимнастика с использованием мнемотаблиц.**  На каждом занятии при выполнении упражнений с мячом используются мнемотаблицы, позволяющие с помощью образов запомнить выполнение упражнения и стихотворение, сопровождающее его. Мнемотаблица представляет собой один из вариантов мнемотехники, вызывающей в воображении детей ассоциации и образы, активизирующей слуховое внимание.
* **Релаксация** – хорошее средство снятия общей физической и умственной усталости, а также повышения активности психических процессов: внимания, памяти, мышления. В течение нескольких минут, затраченных на выполнение релаксационных упражнений, у ребенка снижается эмоциональное напряжение, улучшается настроение, снижается усталость, нормализуется внутренняя стабильность, появляется ощущение спокойствия и уверенности в себе, нормализуется сон.
* **Игра** – основной вид деятельности детей в дошкольном возрасте. Сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривания стихов в ритм движений или пение в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия
* Занимающиеся меньше болеют, у них появляется чувство радости, удовольствия, хорошего настроения. На положительном эмоциональном фоне происходит быстрее и эффективнее процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

**Список литературы:**

* Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
* Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно – досуговые мероприятия / авт.-сост. О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008.

