**Фитболы и их роль в работе с детьми ТНР**

*Инструктор по физической культуре*

*Федорова Е.Н.*

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте. Одним из его «кирпичиков», несомненно, является двигательная деятельность. Речь идет, в частности, о старших дошкольниках с тяжелыми нарушениями речи. Наблюдаются существенные различия показателей у нормотипичных детей старшего дошкольного возраста и детей с тяжелыми нарушениями речи. «Речевые» дети имеют низкие показатели статокинетической устойчивости организма, что обусловлено слабо развитым равновесием между процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе, уровнем созревания нервной системы.

Одним из путей решения данной проблемы являетсяинтеграция образовательных областей в коррекционной деятельности педагогов, в том числе продуманная система работы инструктора по физической культуре, обеспечивающая развитие способности к равновесию у детей с ТНР. Ряд авторов, утверждают, что специальными тренировками, возможно, улучшитьфункции органов и систем равновесия тела человека, начиная со старшего дошкольного возраста, периода морфологического и психофизического созревания. Одной из эффективных методик психомоторной коррекции дошкольников с речевыми нарушениями является фитнес-аэробика на фитболах, позволяющая решать одновременно оздоровительные и коррекционные задачи. Фитнес-аэробика на фитболах – как средство коррекционной работы с дошкольниками, имеющими нарушения речи, предполагает помощь детям в выработке чувства устойчивости, развитии вестибулярного аппарата, укреплении нервной системы, формировании правильной осанки, воспитании волевых качеств и обретении внутреннего покоя.

Формирование основных движений и коррекция психомоторного развития детей старшего дошкольного возраста с речевыми нарушениями является важным условием успешной подготовки детей к обучению в школе, укрепления их здоровья. Фитнес-аэробика на фитболах способствует коррекции не только психомоторного, но речевого, эмоционального и общего психического развития.

Обучая детей системе упражнений на фитболах, давая им знания о возможностях человеческого тела, формируя волевые процессы, обогащая двигательный опыт, мы способствуем укреплению физического и психического здоровья детей. Так, в старшем дошкольном возрасте скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости и силы. Повышается произвольная регуляция, ребенок может самостоятельно выполнять ряд движений в определенной последовательности, контролируя их изменения. Таким образом, происходит коррекция психомоторного, речевого, и общего психического развития детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи посредством фитнес-аэробика. Также с помощью занятий фитнес-аэробикой на фитболах. осуществляются оздоровительные задачи: повышаются защитные свойства и устойчивость организма к заболеваниям.

Данная консультация может применяться в практической деятельности родителями и законными представителями воспитанников ДОО старшего дошкольного возраста компенсирующей направленности.

**Предполагаемые упражнения на фитболах**

Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.

**1.Родитель:**

*И встали в дозоре защитники*

*Змей Горыныч трёхголовый*

*Повстречался на пути,*

*Тут спасенья не ищи!*

*Но ребята не зевали,*

*Саблю доставали!*

**И.П. - сидя на фитболах, руки на поясе, 1–2 – поднять поочерёдно прямые руки вверх, приподнимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (8 раз).**

**2. Родитель:**

*Богатырь силен, как вольный ветер, могуч, как ураган.*

*Он защищает землю от злобных басурман.*

**И.П. – стойка ноги на ширине плеч, фитбол в обеих руках у груди. 1-2 – поднять правую руку вверх с мячом, вернуться в и.п. Тоже левой рукой (8 раз).**

**3. : Родитель**

*А затем на границе стояли,*

*Зорко по сторонам наблюдали.*

**И.П. - сидя на фитболах, руки на поясе, 1-2- повороты туловища вправо, влево, рука приставлена ко лбу; 3–4 – вернуться в исходное положение (8р.).**

**4. Родитель:**

*Но потом, не тут-то было,*

*На море волны закружили!*

*Закипели, подняли вой,*

*Хлынули на берег пустой.*

**И.П. - лёжа на животе на фитболах, упор руками о пол, раскачиваться вперёд назад, поднимая ноги от пола (8р.).**

**5. Родитель:**

*Эта преграда покорилась,*

*И богатыри дальше в путь пустились*

*Метко булаву бросали*

*Далеко доставали.*

**И. п. – стойка ноги на ширине плеч, фитбол в обеих руках. 1 – наклониться вперед-вниз, вынося фитбол правой рукой, 2 – вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку; 3- наклониться вперед-вниз, вынося фитбол левой рукой, 4 – вернуться в исходное положение (8 раз).**

**6. Родитель:**

*Богатыри воевали,*

*Солнце красное встречали!*

**И. п. – сидя на фитболах, руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, приподнимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (8 раз).**

**7. Родитель:**

*После боя не зевали,*

*Ноги гирями качали.*

**6.И.П. – лёжа на спине, мяч зажат между ногами, руки за головой. 1 - поднять ноги с мячом вверх, 2- вернуться в и.п., 3-4 то же ( 8р.).**

**8. Родитель:**

*Богатырю надо сильным быть,*

*Чтобы Родине служить.*

**И.П. – лёжа на животе, мяч зажат между ногами, руки за головой. 1 - поднять ноги с мячом вверх, 2- вернуться в и.п., 3-4 то же (8р.).**

**9. Родитель:**

*После тренировки отдыхали,*

*На травке лежали.*

**И.П. - лёжа на фитболе на спине, упор ногами о пол, 1- покачивание вперёд, 2-вернуться в и.п., 3 - покачивание назад, 4-вернуться в и.п. (8р.).**

**10. Родитель:**

*Богатыри воевали –*

*Родину защищали!*

**И. п. – стойка ноги на ширине плеч, фитбол на полу 1-2 – присесть, обхватить двумя руками мяч; 3-4 – тоже (8р.).**

**11. Родитель:**

*Богатырь, он каков,*

*Он силен, он здоров,*

*Быстро на седло вскочу*

*Не поеду – полечу.*

**И.П. - сидя на фитболах, прыжки выполняются на счет 1–12 р. подряд.**