Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающий детский сад №25 «Туллукчаан»

с.Берег-Юрде, Оймяконского улуса

**ДОКЛАД**

ТЕМА: «ФИТБОЛ» ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД К ДОУ»

Подготовила: Инструктор по ФК

Стефанчук Татталана Валериевна

**Доклад**

**«Игры и упражнения в «Фитбол»**

**в период адаптации детей к ДОУ»**

**Место проведения:** МКДОУ ОДС №25 «Туллукчаан» с.Берег-Юрде

**Проводит:** Стефанчук Татталана Валериевна

**Возраст:** 2-3 лет

**Участники:** Дети, родители и воспитатели

1. Адаптационный период - серьезное испытание для малыша раннего возраста: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет за собой изменение поведенческих реакций ребенка, а также расстройство сна и аппетита. Научные исследования показывают, что характер адаптации ребенка раннего возраста является прогностическим тестом для характеристики динамики состояния здоровья ребенка при его адаптации не только к детскому саду, но и к школе. Решение вопросов, связанных с сохранением психического и физического здоровья детей в период адаптации к детскому саду, является одной из первостепенных задач, стоящих перед сотрудниками ДОУ и родителями. Игры и упражнения в фитбол помогают улучшить самочувствие и эмоциональное состояние детей, активизировать защитные силы организма, оказывают профилактический и лечебный эффект при многих заболеваниях. Постоянный контакт всей поверхности тела с фитбол с шипами, наполняющими качество массажера, дает детям почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивает глубокую мышечную релаксацию.

**Цель:** сохранение психического и физического здоровья детей в период адаптации к детскому саду.

**Задачи:** 1.Регуляция двигательной активности детей;

2.Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения;

3.Создание положительного эмоционального фона.

2.  Чем полезен фитбол для ребенка? Движения в фитболе положительно влияют на опорно-двигательный аппарат ребенка. Ведь позвоночник в детском возрасте еще очень мягкий, он не сформирован окончательно и легко подвергается деформации во время интенсивных физических нагрузок. А при выполнении любых упражнений в фитболе, тело ребенка буквально скользит, которые бережно поддерживают позвоночник, снижая давление на него и корректируя правильную осанку. Кроме того и очень благоприятно сказываются на дыхательной системе: увеличивается объем легких, укрепляются дыхательные мышцы, быстрее формируется грудная клетка. Игры в фитболе помогают удовлетворить естественную потребность ребенка в движении, стимулируют его поисковую и творческую активность, позволяют чередовать упражнения с отдыхом, а также добиваться качественной релаксации. В фитболе тренируются различные мышечные группы, в том числе и формирующие осанку. Таким образом, происходит постоянный массаж всего тела, осуществляется стимуляция тактильной чувствительности.

3.  Комплекс упражнений и игр для занятий в «Фитбол» (маленького размера.)

* «Воронки» упражнение для развития координации и массажа верхних конечностей. Дети стоят возле фитбол. Сначала поочередно трогают левой и правой ручкой фитбол и делают круговые движения. Затем хватают обеими руками и теперь делают одновременно вращательные движения.
* «Перекаты» - упражнение для массажа мышц туловища. Ребенок лежит в фитбол с шипами на спине, при этом руки держат за шипы. Необходимо с помощью взрослого аккуратно и медленно двигая фитбол.
* «Велосипед» осуществляется массаж подошв стоп, а также икроножных мышц. Сидя в стул спина ровная, прямые руки в стороны, ноги вместе вытянуты вперед. Необходимо выполнять движения ногами, как на велосипеде, при этом стараясь разогнать, как можно сильно, с помощью взрослого.
* "Достань мяч" осуществляется развитие двигательной активности мышц. Лежа на животе должны достать мячик из сухого бассейна, с помощью взрослого.
* Игра «Пригнать мяч» - цель данной игры является развитие тактильной ориентировки и способности действовать по словесному указанию. Педагог дает словесное указание ребенку, принести на руках.
* "Кто больше? " целью данного упражнения является развитие световосприятия и ловкости. Педагог дает задание: удержать фитбол в руках как можно дольше.
* «Золотая рыбка» упражнение на развитие динамической и статической координации. Первый вариант ребенок лежит на животе, второй вариант на спине. Руки выпрямлены. Играющий выполняет все движения с помощью взрослого который показывает педагог.

Таким образом, фитбол - это не только безумно веселое развлечение для детей, но и прекрасная возможность регулярно давать им физическую нагрузку в игровой форме. Эффекты, получаемые организмом ребенка при использовании фитбола:

* Массажный эффект
* Сенсорный эффект
* Закаливающий результат
* Расслабляющий эффект
* Тренирующий эффект.