

Фитбол - гимнастика для ДОШКОЛЬНИКОВ



Инструктор по физкультуре
МБДОУ детский сад №27

Копытова Ольга Александровна

Фитбол-гимнастика – это занятие на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать 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 эмоциональной-волевой сферы
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности
- Развитие мелкой моторики и речи
- Адаптация организма к физической нагрузке

Фитбол мяч

цветовое влияние



- Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.
- Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета:
- Теплые цвета (красный оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.
- Холодные цвета (синий голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества
- Зеленый цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени

Фитбол мяч вибрационное воздействие

- Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая возбуждающе.





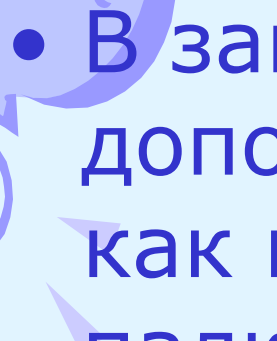
Занятия фитбол-гимнастикой

- Занятия проходят 1 раз в неделю.
- Группы подбираются с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей.
- Занятия подразделяются на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.
- В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки.
- В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей
- Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.
- Все занятие проходит под музыкальное сопровождение

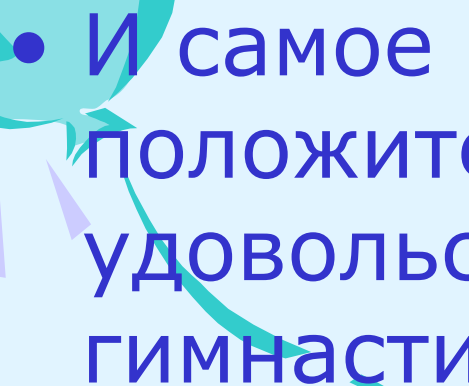


Содержание занятия

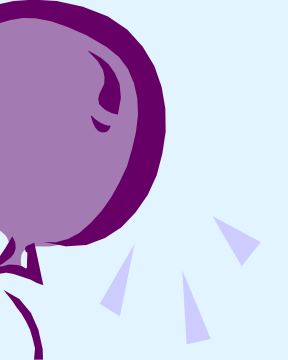
- Длительность занятия 25-30 минут
- Оборудование: мячи по количеству человек в группе, коврики по количеству детей магнитофон, диски с музыкой
- Подготовительная часть 10 минут: выполняются упражнения сидя на мяче с пружинящими движениями. Выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.
- Основная часть 15 минут: выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лежа на мяче (на спине и животе), лежа на коврике (на спине и животе)
- Заключительная часть 5 минут: выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лежа на мяче и подвижные игры с фитболом



- В занятия можно включать дополнительные пособия, такие как гантели, гимнастические палки, что также разнообразит занятие.



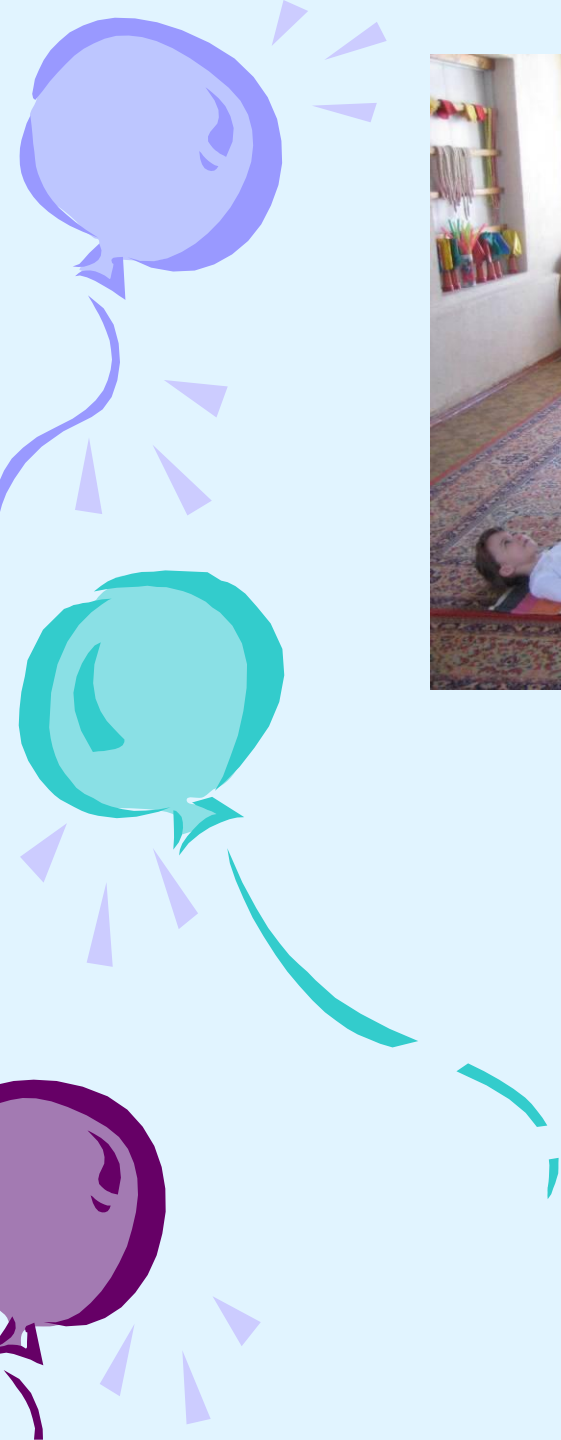
- И самое главное это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий фитнесом-гимнастикой.

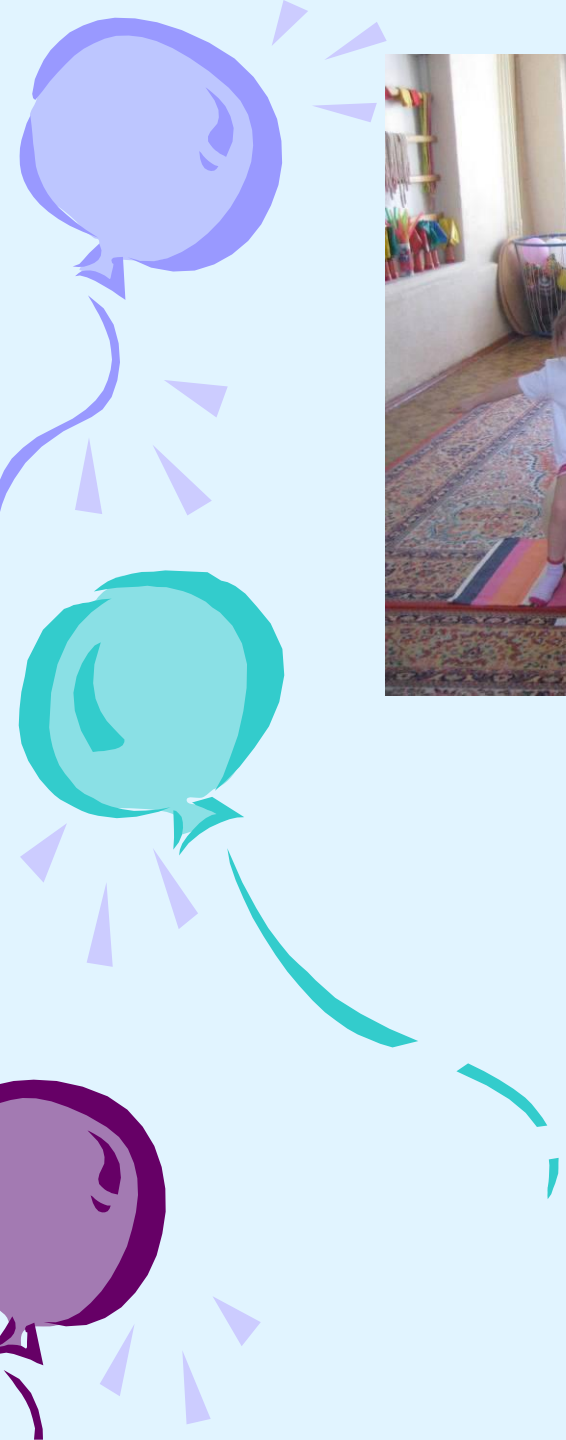


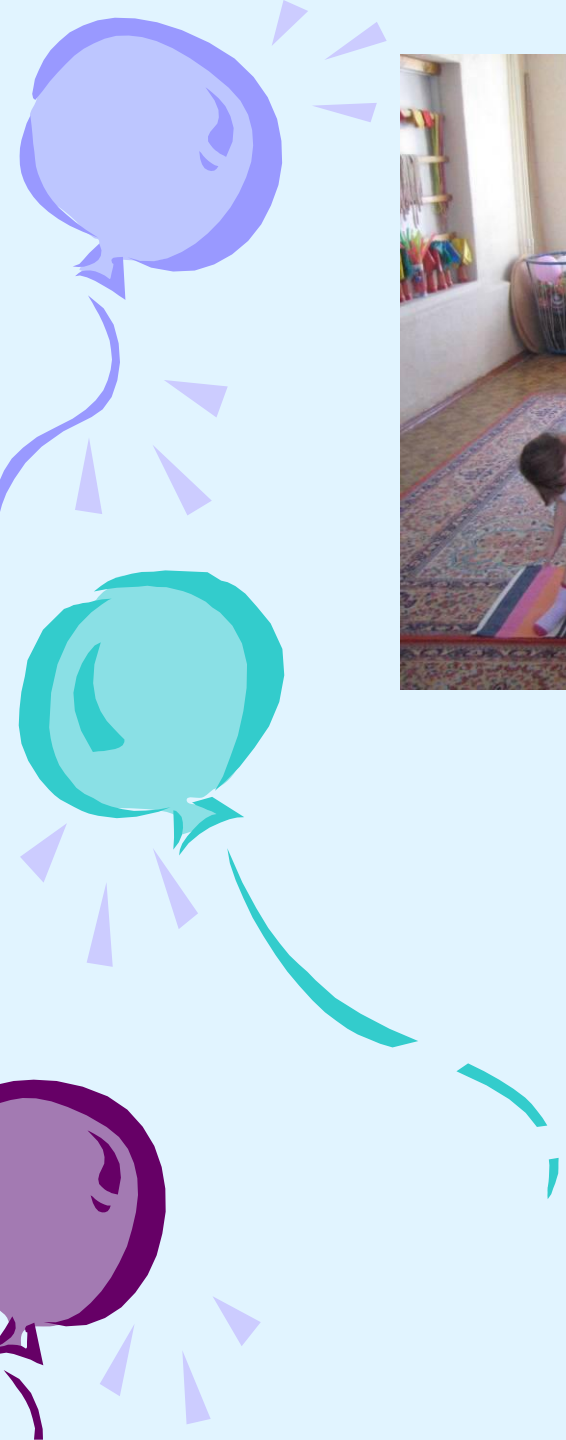
Упражнения на фитболах

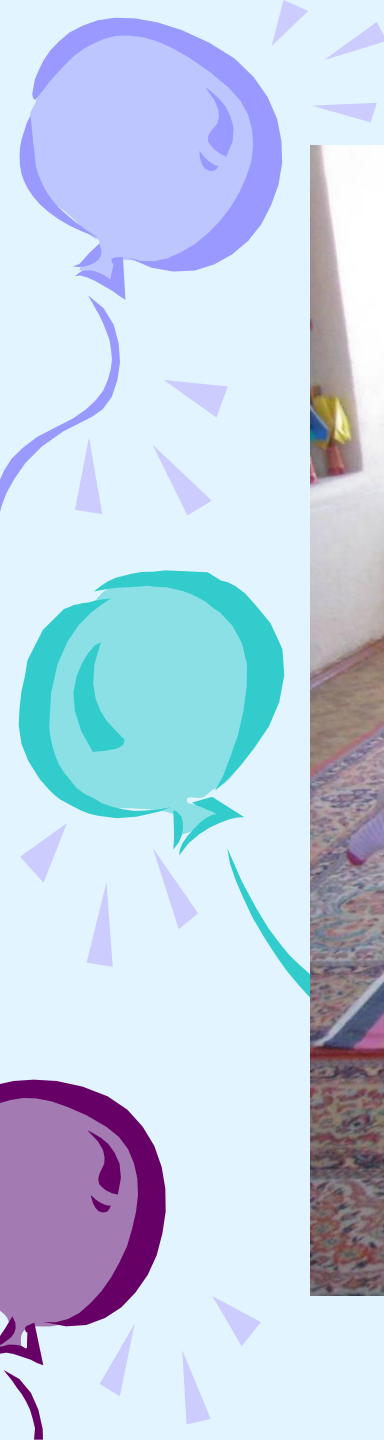






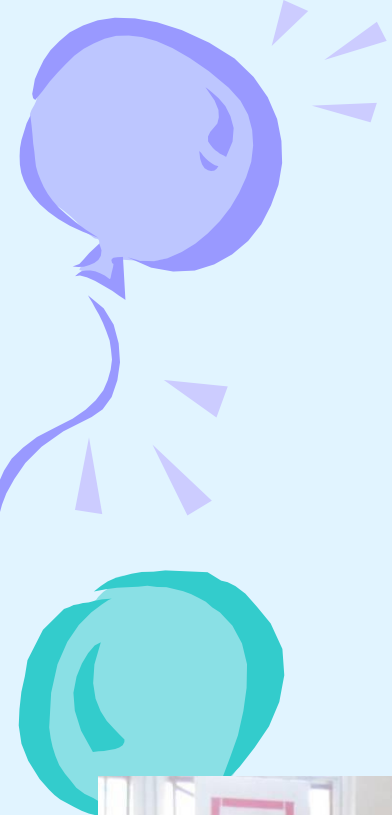






Заключительная часть занятия - игра







СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ!