

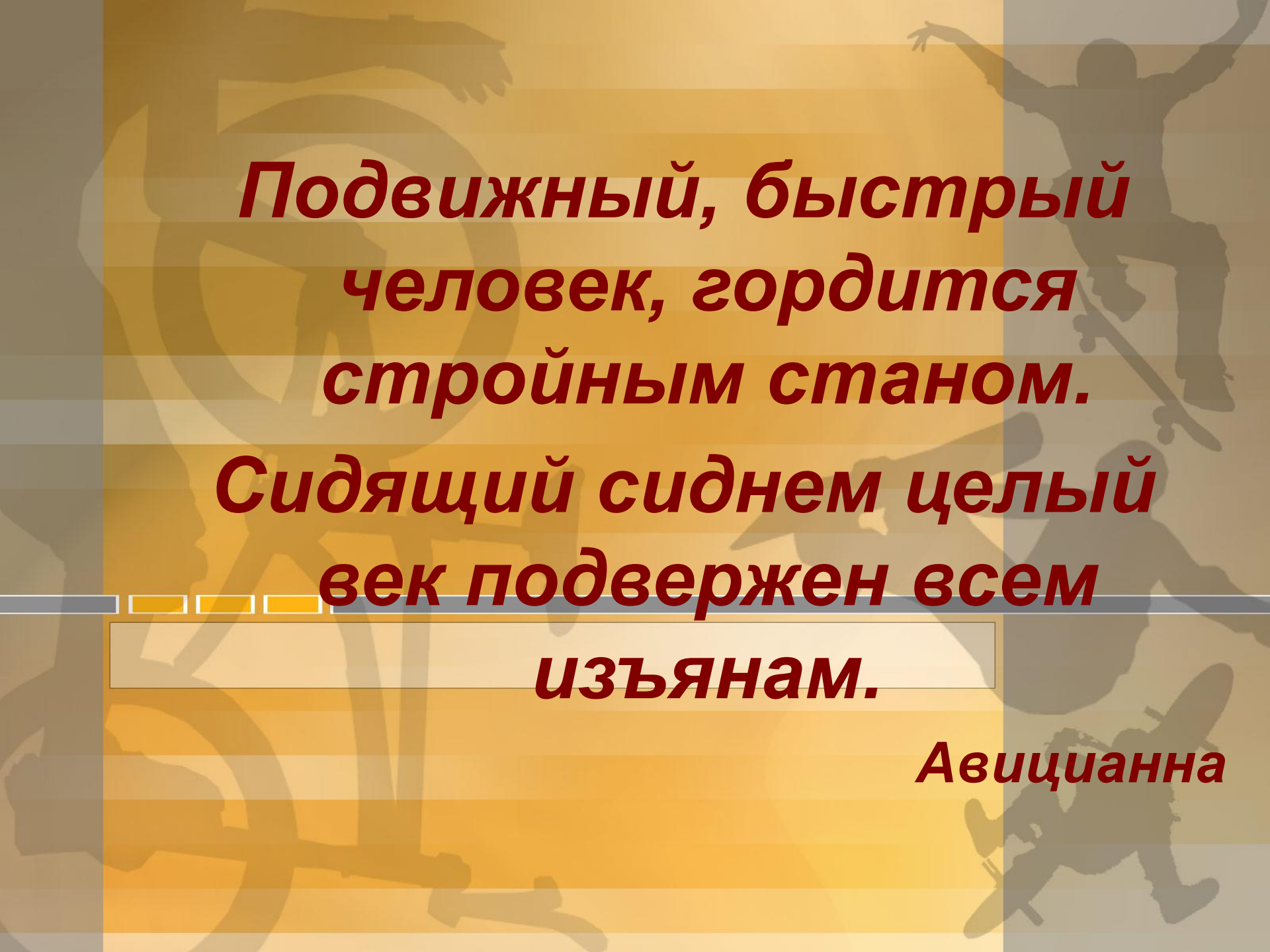
«Использование элементов фитбол-аэробики на физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста»



**Мархель Ольга Николаевна,
руководитель физического
воспитания МАДОУ ЦРР д/с № 8**

г. Ишим, 2010 г.

900igr.net



**Подвижный, быстрый
человек, гордится
стройным станом.
Сидящий сиднем целый
век подвержен всем
изъянам.**

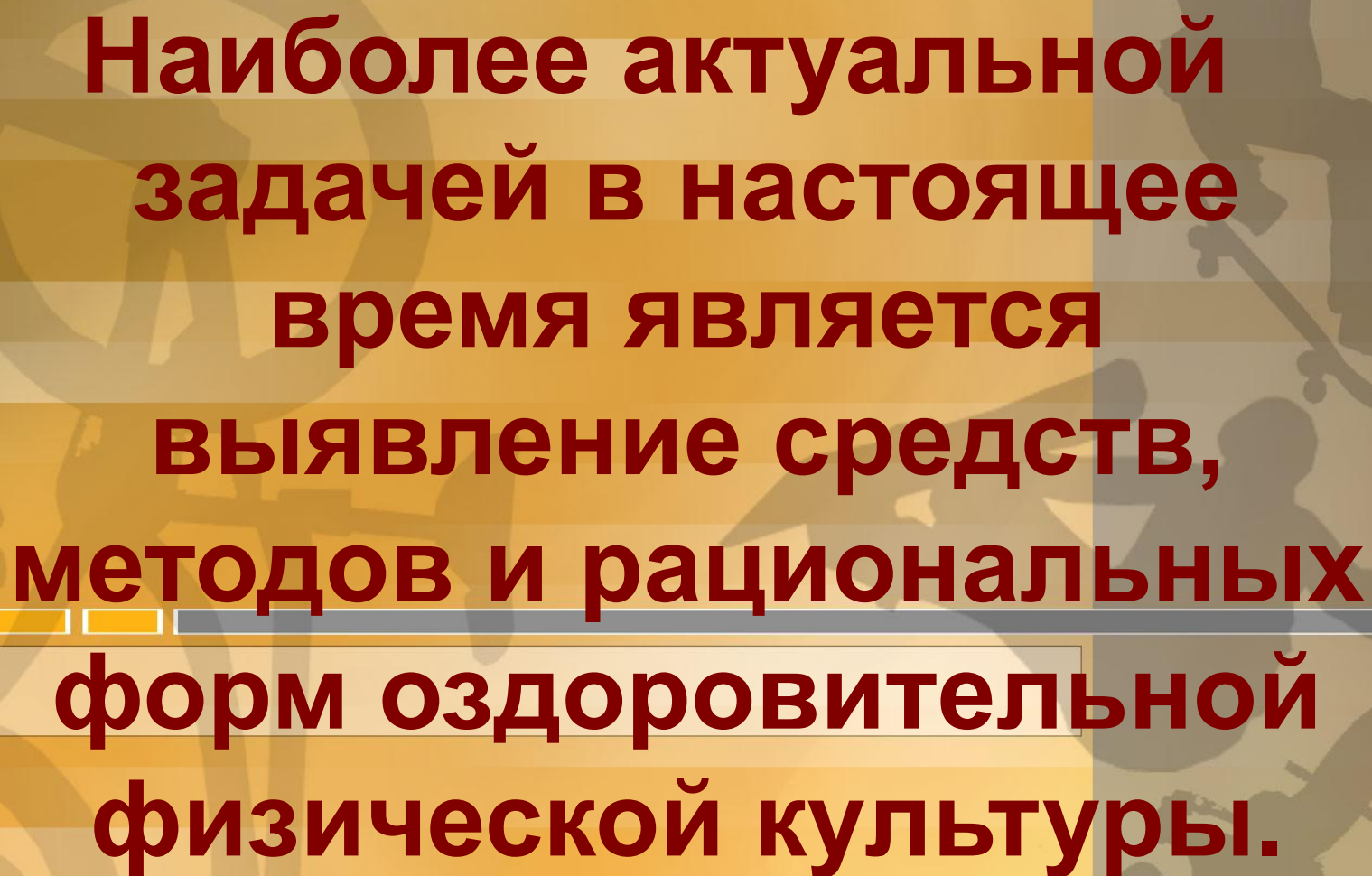
Авицианна

**Проблема здоровья
человека, его сохранения и
укрепления остается
особенно острой,
требующей серьезного**

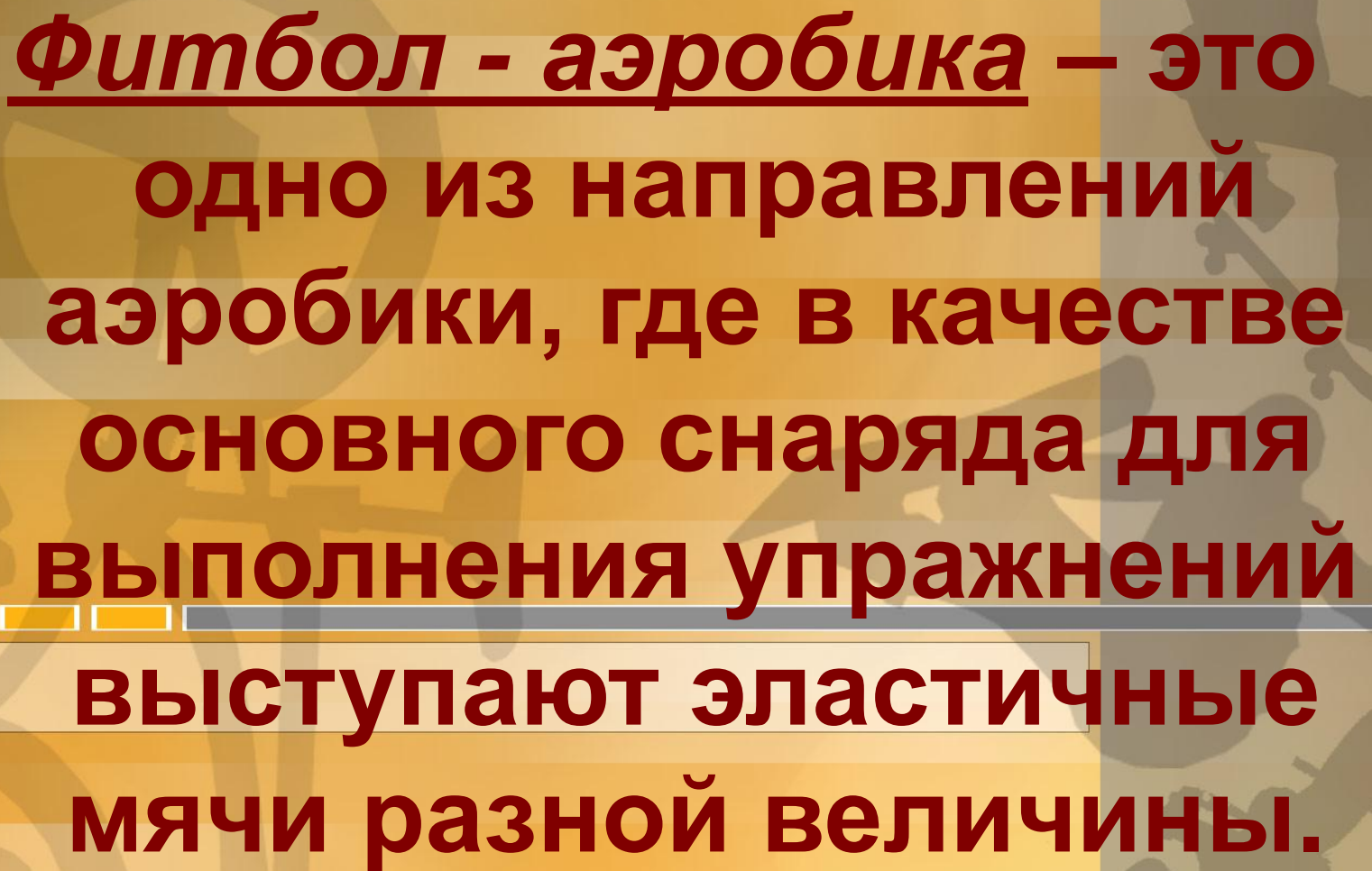
педагогического

осмысления и решения в

XXI веке



**Наиболее актуальной
задачей в настоящее
время является
выявление средств,
методов и рациональных
форм оздоровительной
физической культуры.**



Фитбол - аэробика – это одно из направлений аэробики, где в качестве основного снаряда для выполнения упражнений выступают эластичные мячи разной величины.

**Упражнения с этим чудо - мячом
улучшают функцию сердечно-
сосудистой системы, дыхания,
активизируют обмен веществ,
интенсивность процессов
пищеварения, защитные
свойства и сопротивляемость
организма в целом. Лечебные
качества фитбола специалисты
объясняют воздействием
колебаний мяча.**

Цели занятий фитбол - аэробикой

С целью профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата

Развитие двигательных способностей

Развитие музыкально-ритмических и творческих способностей.

ОРУ без предмета (сидя на мяче)

Упражнения для рук и плечевого пояса

- упражнения для пальцев и кисти;
- упражнения для увеличения подвижности предплечья и плечевых суставов;
- упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц (сгибателей и разгибателей).

Упражнения для ног и тазовой области:

- упражнения для стопы и голени;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах;
- упражнения для мышц бедра;
- упражнения для мышц тазового дна;
- упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах;
- упражнения для развития силы мышц ног и ягодичных мышц;
- упражнения для расслабления мышц.

Упражнения для туловища:

- упражнения для укрепления мышц передней поверхности туловища (для брюшного пресса);
- упражнения для увеличения подвижности позвоночника (на развитие гибкости);
- упражнения для укрепления мышц задней поверхности туловища (для мышц спины);
- упражнения для укрепления мышц боковой поверхности туловища (косых мышц);
- упражнения для мышц шеи.

Упражнения на дыхание и расслабление

Мяч как
массажёр

Мяч как амортизатор,
тренажёр рук, ног,
равновесия

Мяч как
ориентир

Мяч как препятствие:
перешагивание,
перепрыгивание,
прокатывание (на
животе - вперёд,
назад, в седе -
вправо, влево).

ОРУ с мячом

Мяч как отягощение
в руках, в ногах

Мяч как предмет. ОРУ с
мячом в различных
исходных положениях

Мяч как опора:
-под спину;
-под руки;
-под ноги;
-под живот

Комплексы упражнений:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Занятия на фитболе –
это профилактика
нарушений осанки,
тренировка
вестибулярного
аппарата и всех групп
мышц малыша.**



Постоянные колебания мяча стимулируют работу внутренних органов и систем, включая желудочно-кишечный тракт, эндокринную и нервную системы, а его неустойчивость заставляет мышцы пребывать в постоянном напряжении, чтобы удерживать равновесие.



Но детей в этих занятиях привлекает совсем не польза: попрыгать в веселой компании на огромных мячах, что может быть интереснее! Особенно, если занятие сопровождается музыкой и сказками.

