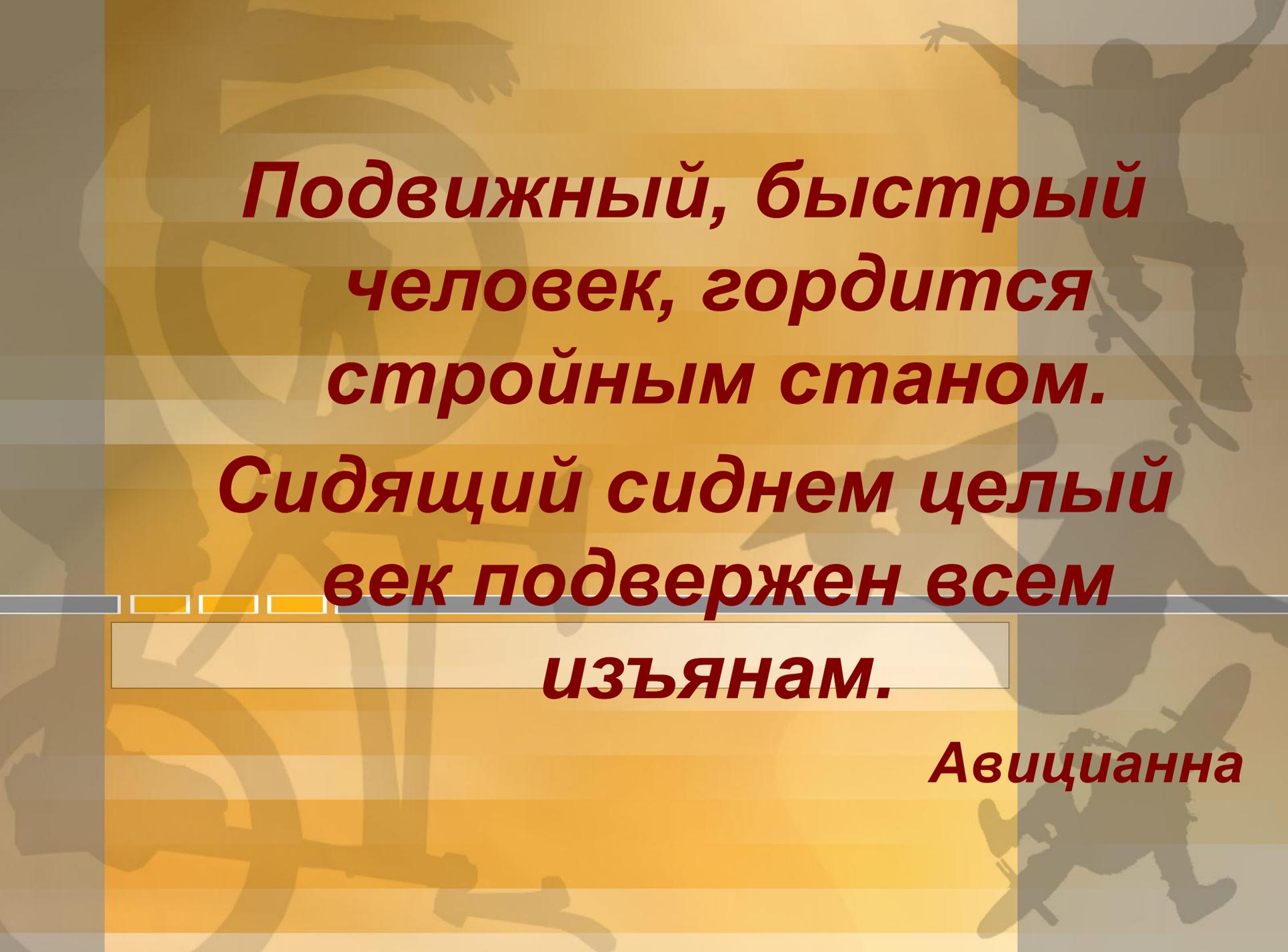


«Использование элементов фитбол-аэробики на физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста»



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

г. Ишим, 2010 г.



**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.**







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.

