

# **«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**



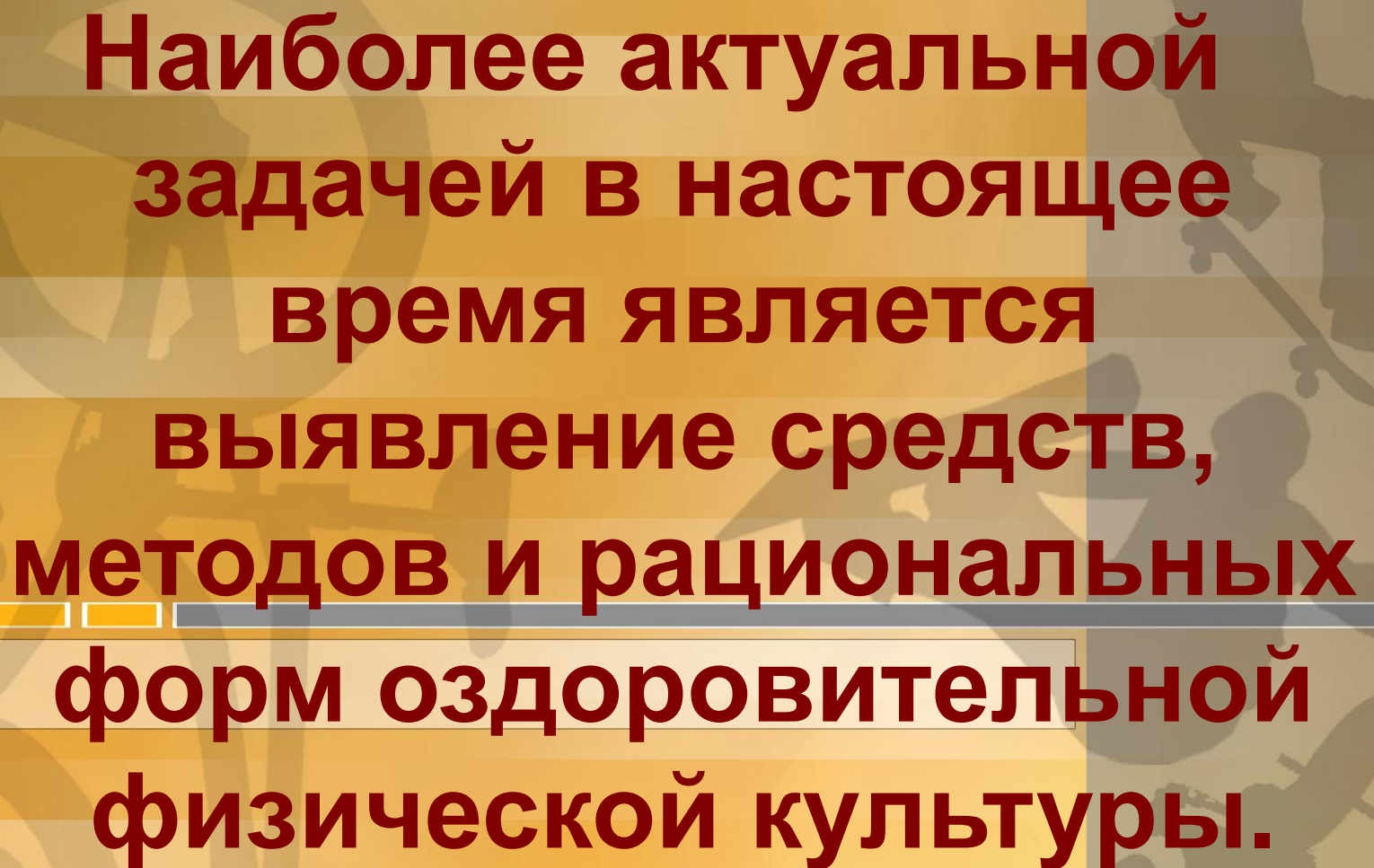
**Проблема здоровья  
человека, его сохранения и  
укрепления остается  
особенно острой,  
требующей серьезного**

---

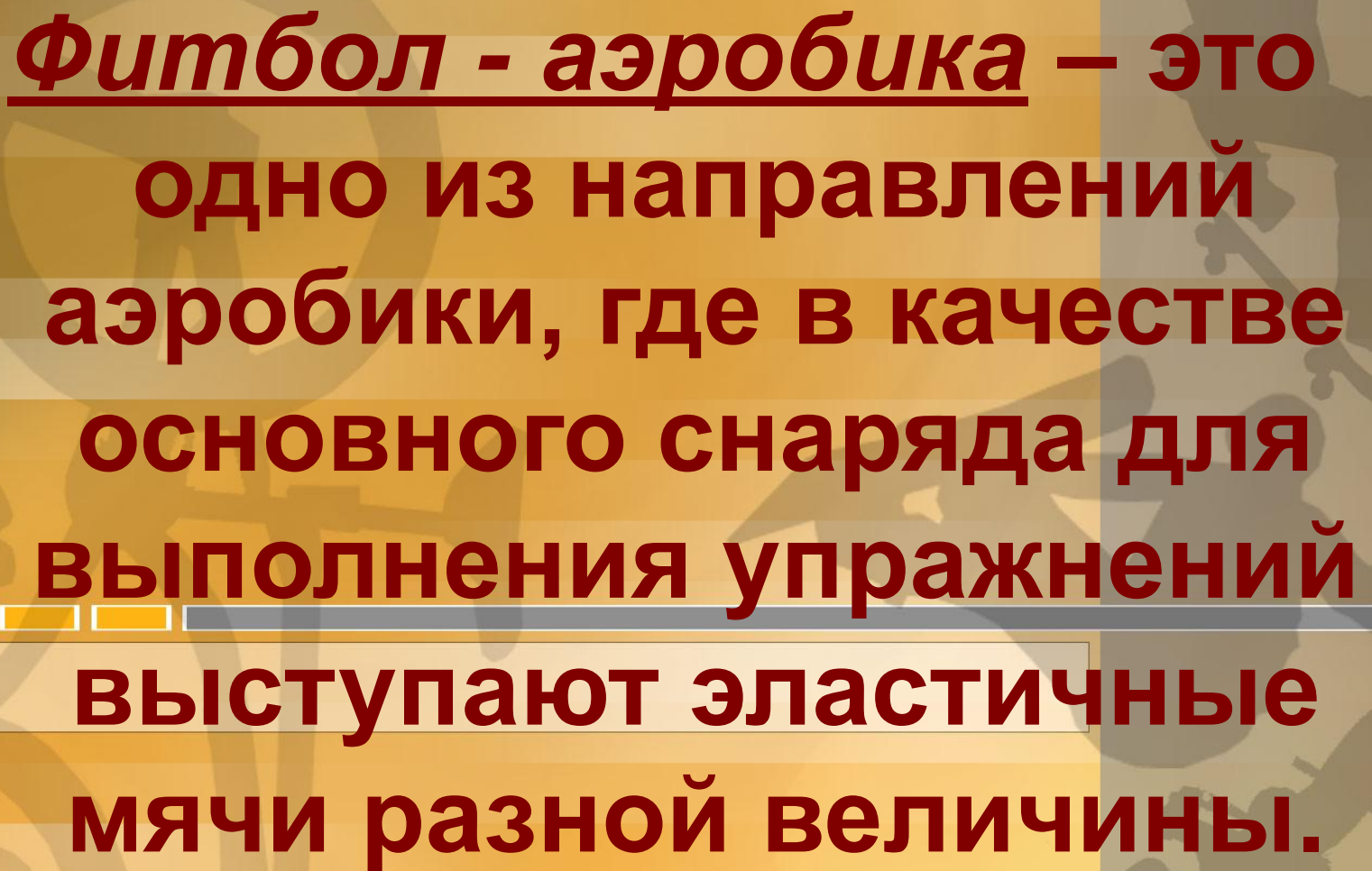
**педагогического**

**осмысления и решения в**

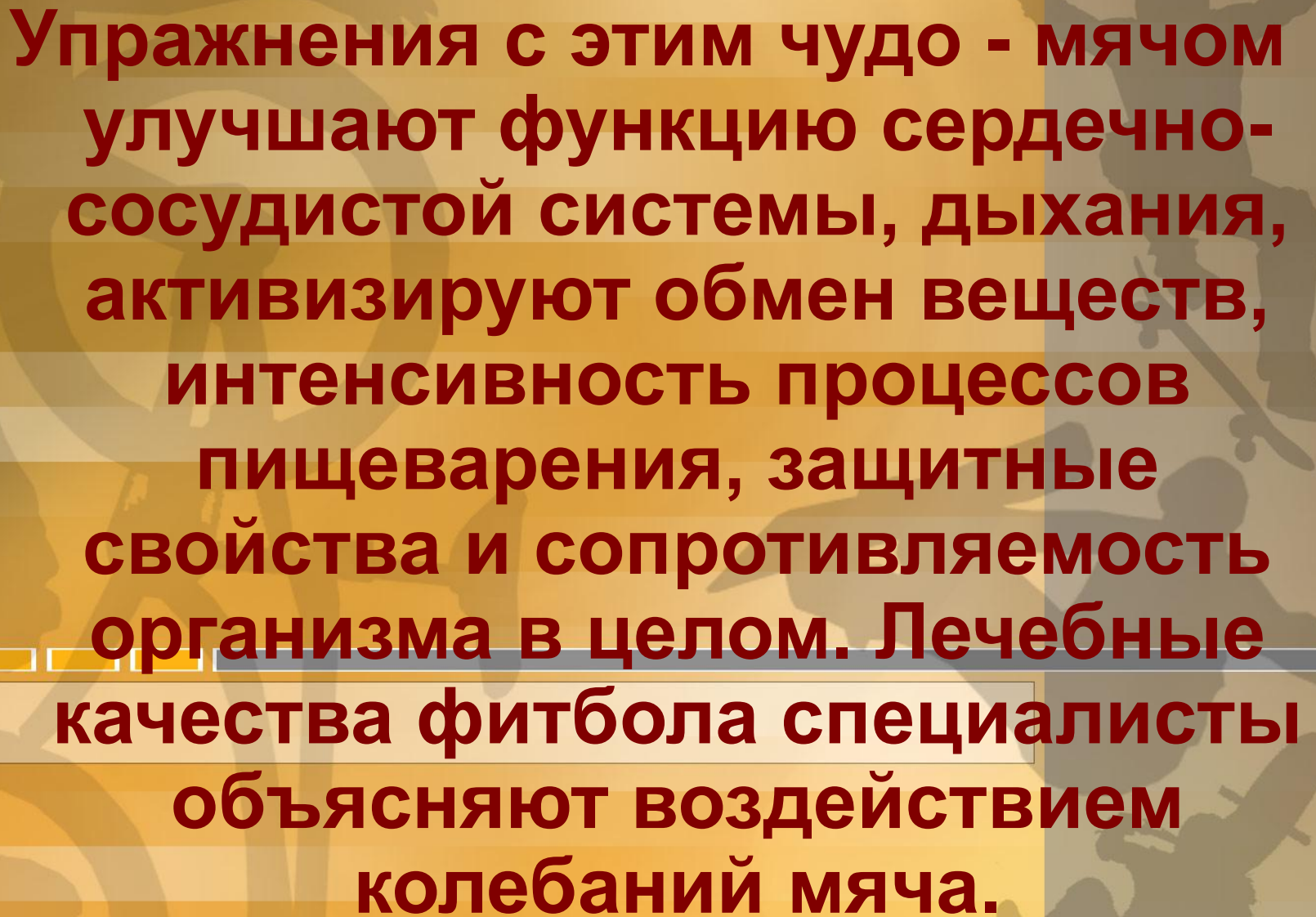
**XXI веке**



**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.**

