

# «Фитбол – гимнастика для оздоровления детей»



*Автор: Рыжова Ольга  
Владиславовна,  
педагог доп.  
образования, хореограф  
2015 г.*

# Фитбол. Что это такое?

**Фитбол** – швейцарский чудо-мяч, простой и эффективный тренажер, который решает оздоровительные задачи для всей семьи. Фитбол применяется для коррекции фигуры, формирования осанки и поднимает настроение.



# Страничка истории

- ✓ Создан в 1960 году в Европе швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйн-Фогельбах при ДЦП
- ✓ американский врач-физиотерапевт Джоан Познер Мауэр (80-е года) применяла фитбол после травм опорно-двигательного аппарата



# Тема занятия: **Фитбол для красивой осанки**



**Цель занятия:** Знакомство с фитбол - мячом, как тренажером для красивой осанки.

**Фитбол** (*fitball*, "fit" – оздоровление, "ball" – мяч) – швейцарский **гимнастический мяч**, простой и эффективный тренажер, который великолепно решает оздоровительные задачи для всей семьи.

**Фитбол** с успехом применяется для коррекции фигуры, формирует осанку и отлично поднимает настроение.

# Правильная посадка на фитболе

Посадка считается правильной, если:

- угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90 градусов;

- ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу и прижаты к полу, колени направлены на носки.

- голова приподнята и её центральная линия совпадает с осью туловища;

- руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади;

- спина выпрямлена, плечи развернуты, живот втянут;





## Разминка

- Упражнение "бокс" руками.
- Сидя на мяче, достать до пола руками (1), выпрямиться (2), руки в крылышки (3-4).
- Покачиваясь на мяче, руки в стороны (1), вверх – хлопок в ладоши (2), в стороны (3), вниз – хлопок по бедрам (4).
- Дыхательные упражнения: Поднять руки вверх, потянуться – вдох, опустить руки вниз – выдох.
- Стать на колени перед мячом, руки на мяче, откатить мяч пальчиками от себя, подкатить мяч к себе. То же, только сидя на пятках.
- Сидя на полу, держать мяч между согнутыми коленями. Сжимать мяч с боков коленями и руками.
- То же, только поднимать мяч вверх и опускать его вниз.
- Мяч на выпрямленных ногах, руки на мяче. Наклон вперед – вниз (1)– спрятаться за мяч (2), выпрямиться (3-4).
- Стоя, поднять мяч вверх (1) – прямые руки – вперед (2) – опустить руки вниз (3-4).



## Комплекс для красивой осанки. И.П. - лежа на спине.

- **1. «Поднимание головы».**
- **Выполнение:** ноги согнуты в коленях стопы на полу, руки за головой. Поднять голову, подбородком коснуться груди. Вернуться в и.п.
- **2. «Качели».**
- **Выполнение:** лежа на мяче, сгибая и разгибая ноги в коленях выполнять покачивающие движения вперед - назад.
- **3. «Повороты туловища».**
- **Выполнение:** поворот туловища влево, правый локоть тянется влево и наоборот.





## И.П. – лежа на животе

- 1. «Махи руками»
- *Выполнение:* упор на пальцы ног, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Поочередные махи руками.
- 2. «Плавание».
- *Выполнение:* упор руками на полу, ноги на весу, выполнять «кроль» ногами.
- 3. «Тачка».
- *Выполнение:* ходьба на руках вперед-назад.
- 4. «Качели».
- *Выполнение:* стоя на коленях, мяч под животом, руки свисают вниз, оттолкнуться коленями от пола – упор на руки, вернуться в и.п.
- 5. «Отжимание»
- *Выполнение:* стойка на руках, мяч под бедрами. Отжиматься от пола.
- 6. «Звездочка».
- *Выполнение:* лежа на животе, руки и ноги в стороны. Удерживать равновесие.



# Актуальность:



Сопутствующие нарушения ребенка с нарушением зрения: нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие, слабость мышечно-связочного аппарата, нарушение координации движения и вестибулярного аппарата.

Пороки цивилизации: перееданием, гиподинамией, накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки

Противоречие между декларируемыми ценностями здоровья и не здоровым образом жизни населения, приводящее к увеличению числа детей имеющих отклонения в психофизическом развитии.

Ухудшение экологии, невысокий уровень материального благосостояния, уменьшение двигательной активности.

**Спасибо за внимание!  
Желаем Вам здоровья!**

