

# Фитбол-гимнастика в физическом воспитании дошкольника



Спорт становится  
средством воспитания  
тогда, когда он любимое  
занятие каждого.

«Василий Александрович  
Сухомлинский»

Подготовила  
инструктор по  
физкультуре  
Вихрова Анна Юрьевна

Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.



Фитбол – это оригинальный цветной гимнастический мяч, с помощью которого можно значительно улучшить свое самочувствие, фигуру и осанку. Кроме того, занятия на фитболе поднимают настроение и способствуют борьбе со стрессом и депрессией.

Новизна «Фитбол – гимнастики» заключается в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы и России



Практически это единственный вид гимнастики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

# Цель

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол - гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

# Задачи

## **Оздоровительные:**

Укреплять здоровье детей с помощью фитболов. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

## **Образовательные:**

Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

## **Воспитательные:**

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

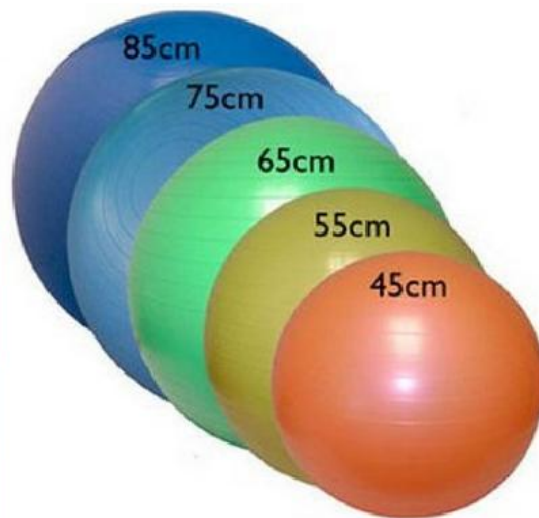
# Достоинства фитбола



- Фитбол позволяет детям быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Упражнения на фитболах являются средством коррекции нарушений осанки. Фитбол как тренажер уникален, так как его упругость, вес и размер можно варьировать. Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на нем, лежа на полу, лежа спиной на мяче или на животе с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом, а также упражнения в движении, различные виды бросков. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также при работе с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим. Физические свойства футбола, позволяющие ребенку выполнять множество увлекательных упражнений, - это его достоинство.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

### *Подбираем фитбол*



Рост, см	Диаметр фитбола, см
Менее 152	45
152–165	55–60
165–185	60–65
185–202	75
Выше 202	85

Занятия проводится 2 раза в неделю по подгруппам 12 человек, продолжительность каждого занятия минут в различных формах (упражнения, танцы, показы, игры, эстафеты), протяженность зависит от возраста: 5 – 6 лет – 25 минут; 6 – 7 лет – 30 минут.















