

Презентация на тему:

*«Фитбол – это здорово!»*

*1 - 4 класс*



*Подготовила:  
Павлова Надежда  
Георгиевна  
Учитель физической  
культуры  
МБОУ «НШ – ДС  
«Надежда»  
г. Вязьма*

## *Что собой представляет фитбол?*

Этот спортивный инвентарь, который еще называют швейцарским, представляет собой большой в диаметре упругий, прочный, резиновый мячик, предназначенный для занятий фитнесом и аэробикой. Он отлично подходит как для домашних тренировок, так и для использования в зале. От правильности его выбора напрямую зависит результативность выполняемых упражнений. Фитбол должен соответствовать росту, весу, поставленным целям.



Занятия со швейцарским мячом укрепляют мускулатуру пресса, избавляют от жировой прослойки в области живота и прочих проблемных частях тела, снижают целлюлитные проявления на ягодицах и бедрах, позволяют вовлекать в работу группы мышц, обычно остающиеся незадействованными. Благодаря этим преимуществам, *фитбол* принято считать одним из самых безопасных, универсальных, доступных спортивных снарядов.



## *История появления фитбола*

Своему второму названию «швейцарский» мяч обязан тому, что первым в своей работе его начала использовать Сюзан Кляйн-Фогельбах — физиотерапевт из Швейцарии. В далеком 1960 году этот тренажер стал частью реабилитационной программы пациентов с травмами позвоночного отдела. Позже он был применен и при лечении больных с церебральным параличом. Наблюдения медиков за пациентами привели специалистов к выводу, что мяч с большим диаметром может служить не только терапевтическим, но и профилактическим целям. Занятия с ним на регулярной основе укрепляли мышечно-связочный аппарат и стабилизировали вес. Это не осталось незамеченным. Уже в девяностых годах прошлого столетия *фитбол* получил широкую популярность в качестве тренажера, способствующего коррекции фигуры и похудению, а аэробика со швейцарским мячом стала популярным направлением в фитнесе.

## *Виды гимнастического мяча*

Каждая разновидность фитбола имеет свои характерные особенности. Этот тренажёр выпускается в следующих вариантах:

### *С рожками или скобами*



Они оснащены специальными ручками, позволяющими удерживать равновесие, скакать на мече. Эта модель особенно любима маленькими детьми, отлично подойдет новичкам.

## *С шипами*



Изделия обладают не только всеми преимуществами гимнастического большого мяча, но и являются отличным массажером, помогающим в борьбе против целлюлита.

## *Гладкие*



Могут использоваться всеми без ограничений. Применяются для выполнения как релаксирующего, так и интенсивного тренинга.

## *Овальные*



Отличаются своеобразной формой, которая напоминает пончик.



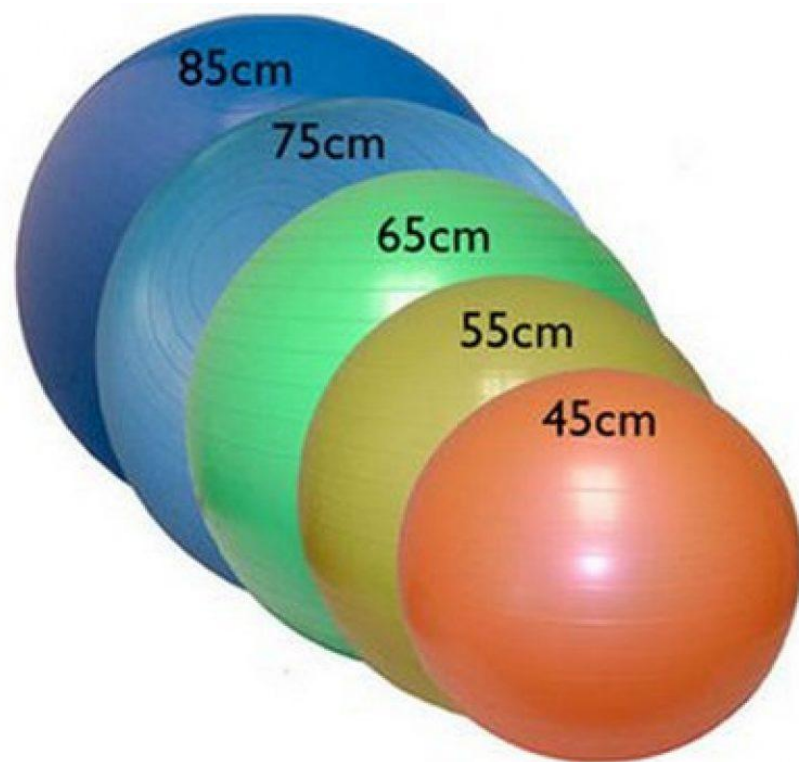
## *Детские*



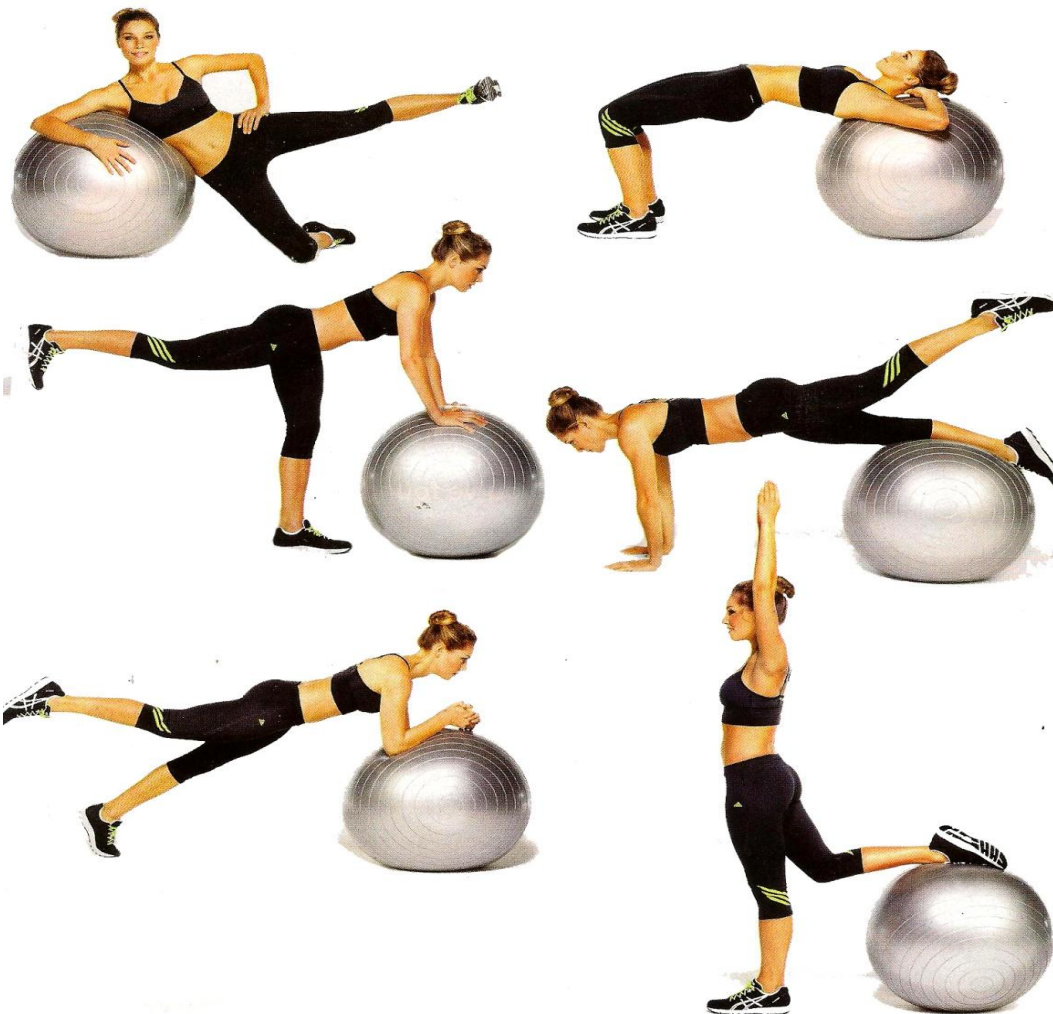
Имеют уменьшенный диаметр и соответствующий яркий декор.

## *Подбираем фитбол*

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



# *Комплексы упражнений с фитболом*



**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ**

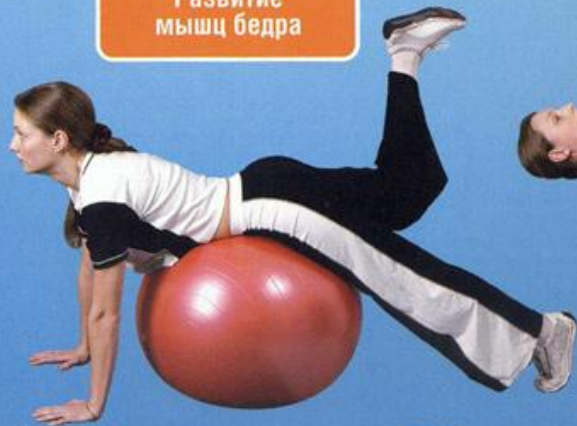
Укрепление мышц  
брюшного пресса  
и спины



Удержание  
равновесия



Развитие  
мышц бедра



Расслабление  
мышц



Укрепление мышц  
брюшного пресса

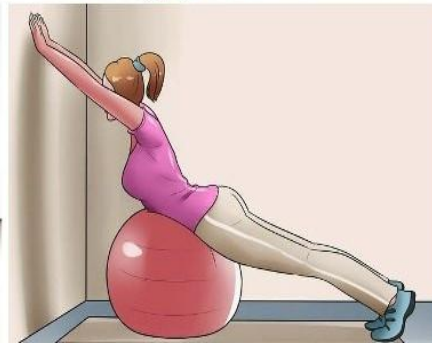
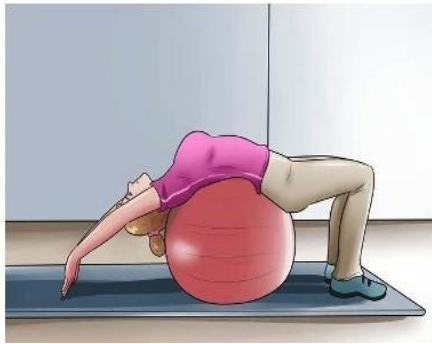
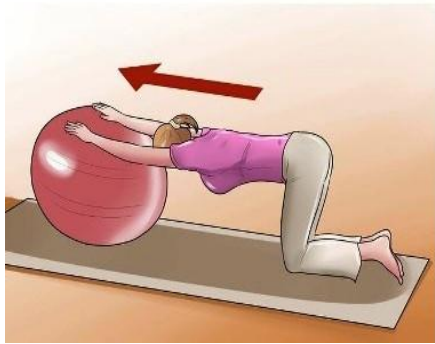


Вытяжение  
мышц спины



Укрепление  
мышц бедра









# Дети с фитболом...





*и взрослые...*



## *Применение большого спортивного мяча оказывает многосторонний эффект на человека:*

- развивает ловкость, гибкость, координацию;
- задействует практически каждую группу мышц;
- корректирует и исправляет осанку;
- предупреждает развитие и лечит начальные стадии дегенеративных и дистрофических изменений суставов и позвоночника,
- придает силуэту стройность без использования сложных тренажеров;
- способствует быстрому сжиганию калорий.

