

# ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Строганова Марина Владимировна инструктор по физической культуре, физкультура, дети 5-7 лет

Фитбол (fitball, fit- оздоровление, ball- мяч) изобрёл швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах ещё в 50-х годах прошлого века с целью реабилитации больных ДЦП. Оздоровительный эффект был настолько очевиден, что его начали рекомендовать использовать в медицине для восстановления пациентов после перенесённых травм опорно-двигательного аппарата. Результаты удивили врачей: у больных, выполняющих специальные упражнения на мячах, процессы регенерации в организме происходили интенсивнее, улучшалось крово- и лимфообращение, мышцы и ткани становились более эластичными, увеличивалась подвижность в суставах и межпозвонковых дисках.

## Фитбол мяч вибрационное воздействие

Оздоровительное влияние фитбол-гимнастики на организм ребёнка достигается в первую очередь за счёт механической вибрации и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов. Доказано, что волны, возникающие при колебаниях мяча, передаются по всему позвоночнику к головному мозгу и вызывают положительные эмоции, избавляют от стресса и снимают напряжение.

# Фитбол гимнастика – это занятия на больших упругих мячах которое позволяет решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств
- Обучение основным двигательным действиям
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки
- Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательных систем
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы
- Развитие мелкой моторики
- Совершенствование координационных способностей и равновесия
- Тренировка вестибулярного аппарата
- Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений

В работе с детьми дошкольного возраста можно использовать следующие виды гимнастических мячей, различающиеся по форме:, диаметру, упругости и цвету.

\*фитболы с ручками( рожками) наиболее подходящие для занятий с детьми дошкольного возраста, так как они позволяют выполнять все виды Гимнастических упражнений ячами.



Круглый гладкий мяч  
предназначен для  
обучения  
разнообразным  
гимнастическим  
упражнениям и  
подвижным играм, за  
исключением прыжковых  
движений



Овальный фитбол характеризуют те же функциональные свойства, что и круглый, но он является более устойчивым за счёт увеличенной площади поверхности касания с полом. Такие мячи подойдут для детей с недостаточным уровнем развития координации и функции равновесия.

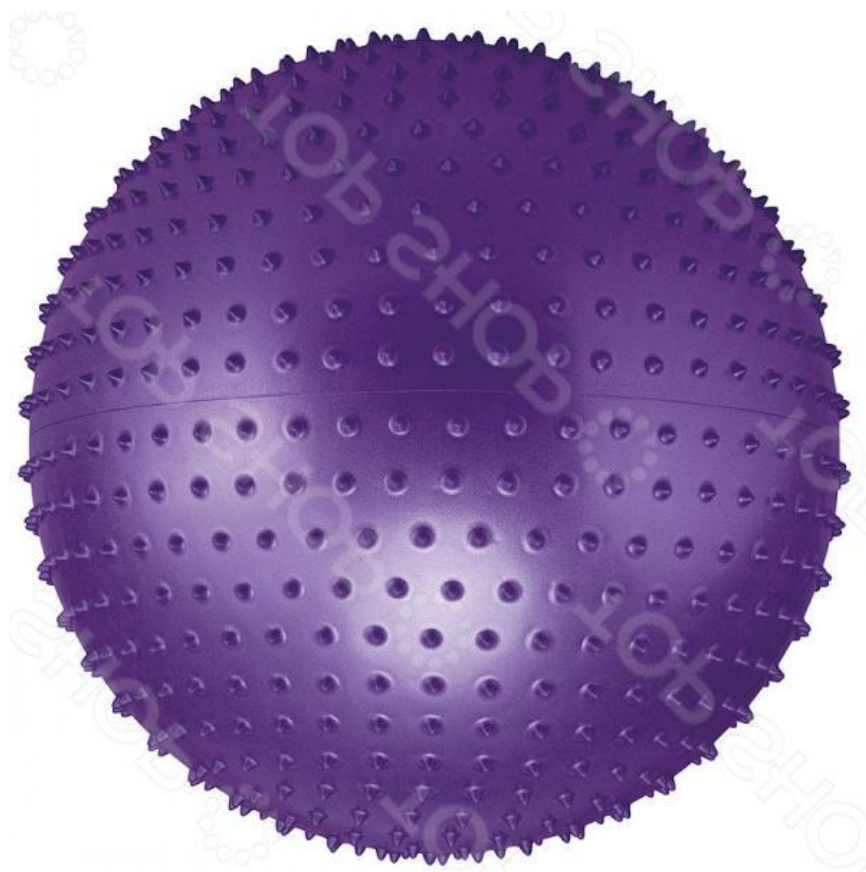


Фитболы в форме животных(лошадок, дельфинов, олений и др.) отличаются повышенной устойчивостью и безопасностью даже при выполнении прыжковых движений, рекомендуются детям раннего возраста.





Массажные гимнастические мячи имеют неровную , в форме пупырышек, поверхность, поэтому кроме нагрузки на мышцы, обеспечивают массажный эффект, улучшают обмен веществ и кровообращение.



# Занятия фитбол гимнастикой

- Занятия проходят 1 раз неделю
- Группы формируются с учётом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей
- Занятия подразделяются на 3 части: подготовительная, основная, заключительная

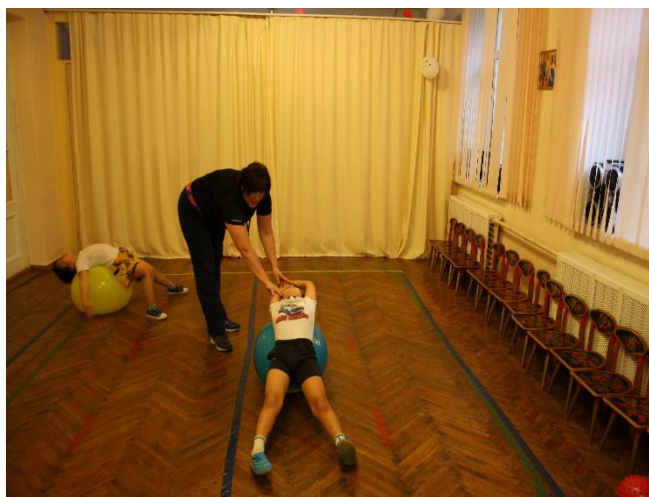


# Подготовительная часть

Подготовка организма к основной части занятия  
настрой детей на работу



В основной части происходит максимальная нагрузка на организм,  
которая должна быть оптимальной для детей.



# Содержание занятия

- Длительность 25-30 минут
- Оборудование: мячи, магнитофон, диски с музыкой
- Выполняются упражнения подготовительной части(10мин): сидя на мяче с пружинящими

движениями, упражнения для всех основных групп мышц

Основная часть 15мин минут: выполняются упражнения в положении сидя, стоя, лёжа на мяче

(на спине, на животе). Заключительная часть 5 минут: выполняются дыхательные упражнения, сидя на мяче, лёжа на мяче и подвижные игры с фитболом.

Самое главное это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятия фитбол-гимнастикой.



# Заключительная часть занятия-игра.

