

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»

# ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКА



Инструктор по  
физической культуре  
Каташук Анна  
Андрьяновна.



# ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИТБОЛА НА ОРГАНИЗМ

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

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма.



# НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- 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 формирования осанки;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).





# КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛАХ ПО ЦЕЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ



## Упражнения фитбол- гимнастики

Содействие  
профилактике и  
коррекции  
различных  
заболеваний  
(опорно-  
двигательного  
аппарата,  
болезней лёгких,  
внутренних  
органов и др.)

Развитие  
двигательных  
способностей  
(силы,  
координации,  
гибкости,  
функции  
равновесия,  
вестибулярно  
го аппарата и  
др.)

Развитие  
музыкально-  
ритмических и  
творческих  
способностей,  
досуга, отдыха и  
развлечения  
(массаж, игры,  
эстафеты, танцы,  
ритмические  
упражнения)



# Гимнастические упражнения фитбол -

## Упражнения фитбол - гимнастики

Ходьба, бег, прыжки

На месте и в движении

С мячом в руках, ногах

Сидя на мяче



## ОРУ

### По признаку организации группы!

- одиночные
- вдвоем, втроем
- по кругу
- в сцеплении в колоннах
- в шеренгах
- в движении

### По исходным положениям

- из стойки
- из седа (приседа)
- из упоров
- из положения лёжа (на боку, на спине, животе)

### По анатомическому признаку

- для рук и плечевого пояса
- для ног и тазового пояса
- для туловища и шеи
- для всего тела

### По признаку преимущественного воздействия

- На силу
- На растягивание
- На расслабление
- На осанку
- На координацию
- На дыхание



# Классификация ОРУ без предметов сидя на мяче по анатомическому признаку

## 1. Упражнения для рук и плечевого пояса:

- для пальцев и кисти
- Для увеличения подвижности в суставах
- Для сгибателей и разгибателей мышц рук
- На расслабление мышц рук и плечевого пояса

## 2. Упражнения для ног и тазовой области:

- для стопы и голени
- Для увеличения подвижности в суставах
- Силовые упражнения для мышц бедра
- Для мышц тазового дна
- Для расслабления мышц ног

## 3. Упражнения для туловища:

- Для мышц передней поверхности туловища (силовые)
- Для увеличения подвижности позвоночника
- Для мышц задней поверхности туловища (силовые)
- Для мышц боковой поверхности туловища (силовые)
- Для мышц шеи

## ОРУ без предметов (сидя на мяче)

## 4. Комплексные упражнения (упражнения, включающие в работу наибольшее количество мышечных групп)

## 5. Упражнения на дыхание

# КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФИТБОЛА



# ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ НА МЯЧАХ

- Мяч должен быть подобран согласно росту занимающегося.

- Подгруппа занимающихся не более 6-12 человек

- При выполнении упражнений лежа на мяче контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и не задерживалось дыхание.

- Одежда должна быть удобной, обувь на резиновой основе.

- В целях профилактики травматизма следует заниматься на ковровом покрытии.



- Избегать резких и быстрых движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины.

- Следить за правильной посадкой на мяче.

- Необходимо научить ребенка приемам самостраховки.

- Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

- На первых занятиях следует использовать менее упруго накаченные мячи.

- Расстояние между занимающимися должно быть не менее 1,5 м

- Следует избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами для предотвращения повреждения мяча.



# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча

Разучить основные движения, сидя на мяче.

Следить за внешними признаками утомления

Научить правильной посадке на мяч и приемам самостраховки



Учить выполнять упражнения в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче

Учить упражнениям на удерживание равновесия

Разучить основные исходные движения с мячом (броски, ловля, удары, упр. в парах)

Дать представление об основных исходных положениях на фитболе (сидя, лежа на спине, животе, на боку)

Предлагать мяч детям для самостоятельной деятельности только после того, как они обучены упражнениям с фитболом

# 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;

- спина выпрямлена, плечи развернуты, живот втянут;

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

# Технология использования фитболов в работе с дошкольниками

## Подготовительный период

1. Познакомить со всеми свойствами мяча, научить простейшим движениям (правильная посадка на мяч, медленные покачивания сидя на мяче не теряя контакта с ним).
2. Первое занятие можно проводить в индивидуальной форме.
3. Занятия с детьми четвертого года жизни проводить индивидуально или с родителями.
4. Подобрать упражнения в соответствии с уровнем физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.
5. На физкультурных занятиях упражнения на мячах не должны превышать 30-40% общего времени (5-10 мин).
6. Для снятия электрического эффекта протирать мячи влажной тряпкой перед занятием.
7. Познакомить с правилами (не толкаться, не пинать мяч, не бросать его куда попало, не прыгать, внимательно слушать педагога).

# МЛАДШАЯ ГРУППА

1. Учить правильно сидеть на фитболах.

2. Учить покачиваться на мяче не теряя контакта с ним.

3. Учить простейшие двухчастные упражнения (для рук, ног, туловища).

4. Учить выполнять упражнения в паре со взрослым. Взрослому обеспечить эмоционально-познавательное общение.

5. Развивать способность поддерживать равновесие.

6. Формировать элементарные навыки самомассажа.

7. Формировать представление о схеме собственного тела.

В комплексе может быть 6-10 игровых упражнений (7-10 минут)





# Средняя группа (4-5 лет)

1. Продолжать учить выполнять упражнения на мячах, добиваясь активности, естественности и непринужденности движений.

2. Учить выполнять трех-, четырехчастные упражнения.

3. Учить оценивать движения других, замечать ошибки.

4. Развивать познавательно-творческую активность.



5. Учить выполнять совместные упражнения с другими детьми (прокатывание мяча, прыжки на «хопах» в парах, на встречу).

6. Продолжать формировать навыки самомассажа и представления о собственном теле.

7. Побуждать к самостоятельному выполнению знакомых упражнений.

8. Прыжки на мячах в разных направлениях.

Количество упражнений в комплексе до 10, каждое может повторяться 4-5 раз. Длительность до 10 минут.

Общее количество прыжков может быть до 100-120 прыжков.

В серии по 15-30 прыжков. Прыжки давать сериями.

# Старшая группа (5-6 лет)

1. Добиваться осознанного, активного выполнения трех, четырехчастных упражнений, упражнять в умеренном, быстром и медленном темпе.

2. Учить анализировать качество своих движений и движений других детей.



3. Формировать умение выполнять упражнения на мячах в сочетании с другими тренажерами или другими мячами.

4. Формировать навыки различных перестроений при передвижении на мячах с ручками «Хопах».

5. Расширять представления о физических возможностях своего тела и вызывать желание его совершенствовать.

6. Можно проводить соревнования, эстафеты.

Длительность комплекса 10-15 минут, включая до 10 упражнений. Повторяемость 6-8 раз.

# Подготовительная группа (6-7 лет)

1. Добиваться точного выразительного энергичного выполнения упражнений.

2. Побуждать к самостоятельным играм с мячами.

3. Развивать инициативу, познавательную активность.

4. Развивать ловкость, гибкость и мелкую моторику.

5. Парные упражнения на мячах: передача, прокатывание, балансировка на мяче, перестроения, хлопковые движения, танцевальные движения и комплексы.



Продолжительность комплекса 15-20 минут, 12-15 упражнений.  
Повторяемость 6-8 раз.  
Это подходит детям, если они занимаются с младшей группы.

# Заключение

Упражнения на мячах доступны всем, не зависимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и др.

При занятиях фитбол-гимнастикой, сердечно-сосудистая система работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках.

Мяч создает хорошую амортизацию и поэтому во время выполнения динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Дети, занимающиеся фитбол-гимнастикой, меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.