



***ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ТЕХНОЛОГИИ  
ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ В ДОУ***

Подготовил:  
воспитатель МДОУ детского сада №55  
Латушкина Е.Н.

## Фитбол –

это оригинальный цветной гимнастический мяч, с помощью которого можно значительно улучшить свое самочувствие, фигуру и осанку. Кроме того, занятия на фитболе поднимают настроение.



## *Специалисты утверждают,*

что фитбол для детей не имеет совершенно никаких противопоказаний, а вот пользу от таких упражнений на мяче переоценить невозможно. Упражнения на фитболе для детей способствуют развитию многих мышц, а также формированию его гибкости и выносливости.

Вибрация при выполнении упражнений и амортизационная функция мяча способствуют улучшению обмена веществ, кровообращения, разгрузке позвоночного столба. Кроме того, занятия на гимнастическом мяче положительно влияют на развитие вестибулярного аппарата, координации движений, а также функцию равновесия у ребенка.

Установлено, что упражнения верхом на фитболе также благоприятно влияют на лечение таких заболеваний как сколиоз, остеохондроз, неврастения и другие.





# С чего начать ?

Прежде всего мы предоставили детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами, т.к. мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта.

Область применения фитбола безгранична, его можно использовать в любом возрасте и на любые группы мышц, для лечения и для профилактики, для отдыха и для развлечения.







# Задачи Фитбол-гимнастики

- 1 • Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.



Обязательным условием для проведения упражнений является хорошее самочувствие и позитивное настроение ребенка.  
Для занятий можно подобрать ритмичную музыку – таким образом, упражнения принесут ребенку еще больше радости.



Перед педагогом ставится задача научить воспитанников действовать в соответствии с инструкцией, что приучает детей ориентироваться в пространстве, развивает ловкость, находчивость, быстроту реакции.







# *Работа с родителями*

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров. Но эффективность работы по здоровьесбережению невозможна без участия семей. Ни что так не стимулирует ребёнка к занятиям спортом, как личный пример родителей.

