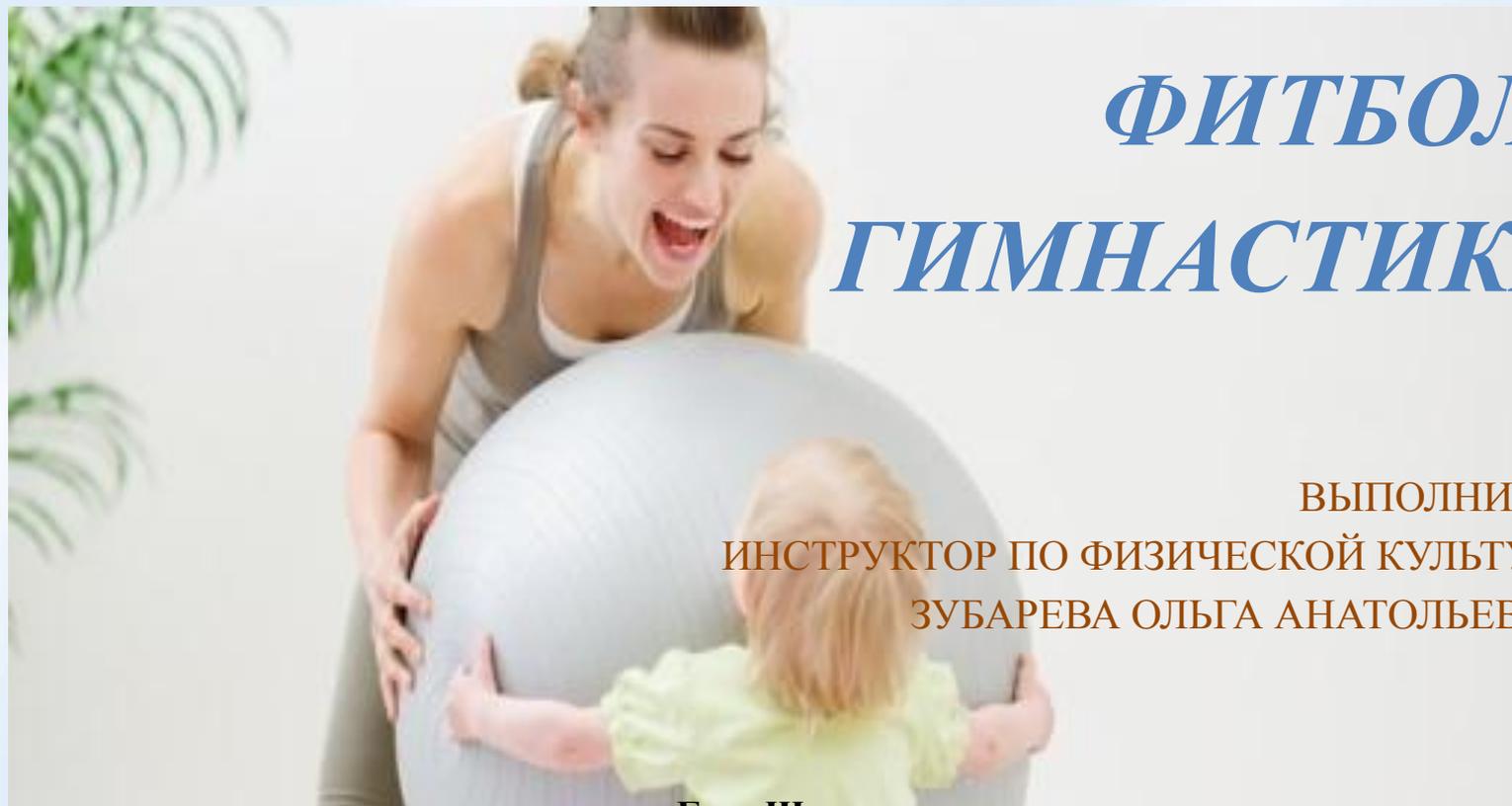


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №41



# ФИТБОЛ- ГИМНАСТИКА

ВЫПОЛНИЛА:  
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЗУБАРЕВА ОЛЬГА АНАТОЛЬЕВНА

Г.о.г. Шахунья

## *Цель мастер-класса*

*Показать возможности использования фитболов в коррекции нарушений осанки у детей.*



# История фитбола



Создан 1960 году в Европе швейцарским врачом-физиотерапевтом  
Сюзан Кляйнфогельбах



*«Двигательный  
игротренинг для  
дошкольников»*

*Овчинникова Т.А.  
Потапчук А.А.*

## *Направленность фитбол-гимнастики*



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

## Требования к проведению упражнений на мячах:

- Мяч должен быть подобран согласно росту ребенка: диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 5 до 6 лет — 50 см, от 6 до 7 лет — 55 см.
- Одежда должна быть удобной, обувь на резиновой основе;
- В целях профилактики травматизма следует заниматься на ковровом покрытии;
- Следить за правильной посадке мяча;
- Необходимо научить ребенка приемам самостраховки;
- На первых занятиях следует использовать менее упруго накаченные мячи;
- Расстояние между занимающимися должно быть не менее 1,5 м;
- Избегать резких и быстрых движений;
- Начинать с простых, облегченных упражнений, постепенно переходя к усложнению;
- Следует избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими предметами.

# Классификация упражнений по использованию фитбола



# Этапы:

## 1 этап

- Дать представление о форме и физических свойствах мяча;
- Научить правильной посадке на мяче и приемам самостраховки;
- Дать представление об основных исходных положениях на фитболе (лежа на мяче, с опорой на мяч, лежа на спине).

## 2 этап

- Учить выполнять упражнения в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче;
- Учить упражнениям на удержание равновесия.

## 3 этап

- Учить выполнению упражнений на растягивание.

## 4 этап

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Спасибо за внимание!

