

ФГБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 1387»  
УДПРФ

# Мастер-класс «Фитбол – больше, чем мяч!»



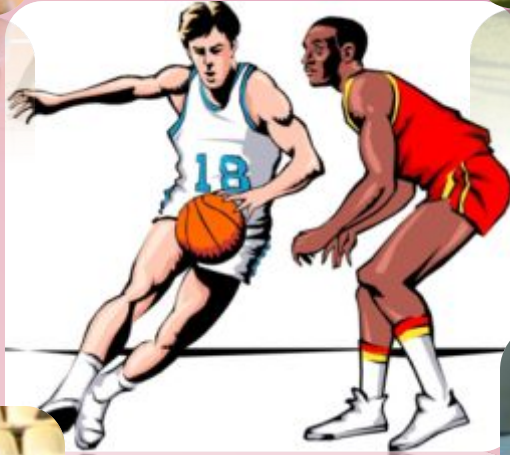
**Разработала инструктор по физической  
культуре  
Фомичева Олеся Юрьевна**

**Москва - 2017**

# Движение – это жизнь!

А что же такое **двигательная активность**?  
«Двигательная активность - это деятельность, основным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое развитие ребёнка, это средство всестороннего развития детей.» Гимнастика – это система подобранных физических упражнений.







# Фитбол-гимнастика

Фитбол (fit - оздоровление, ball-мяч)  
- гимнастический мяч, используемый  
в оздоровительных целях.



50-е годы XX века - швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах для лечения больных церебральным параличом.

В 80-х годах - Джоан Познер Мауэр стала использовать мяч для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата.

В 2002 году - к.п.н., доцент Т.С. Овчинникова и к.м.н., доцент А.А. Потапчук представляют фитбол-гимнастику в программе *«Двигательный игротренинг для дошкольников»*, которая была апробирована в течение пяти лет в детских садах города С.-Петербурга.

# Фитбол-гимнастика – одна из нетрадиционных форм работы с детьми.

**Наш помощник – это мяч,  
Он нам спутник - для удач!  
Упражнения выполняем  
сколиоз предотвращаем.**







## Танец с фитболом



# Как действует фитбол-гимнастика на организм ребенка?





# Хромотерапия – наука, изучающая свойства цвета

Цвету издавна приписывалось магическое значение, благотворное или отрицательное действие на человека, ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств.

- **Синий цвет** оказывает успокаивающее воздействие, расслабляет, снимает спазмы, уменьшает головные боли, понижает аппетит.
- **Голубой цвет** оказывает тормозящее действие при состоянии психического возбуждения.
- **Фиолетовый цвет** оказывает угнетающее действие на психические и физиологические процессы, снижает настроение людей.
- **Красный цвет** активизирует, повышает физическую работоспособность, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы.
- **Зелёный цвет** успокаивает, создаёт хорошее настроение. Этот цвет оказывает благотворное влияние на соматически ослабленных детей, при лечении воспалений, при ослабленном зрении.
- **Розовый** тонизирует при подавленном настроении.
- **Жёлтый цвет** – цвет радости, покоя, теплоты, нейтрализует негативные действия.

Знание «азбуки цвета» - «лекарство» для внутреннего потенциала и развития внутренних ресурсов человека.

## Положительный эффект

**Фитбол-гимнастика** – это единственный вид гимнастики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно *двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный* анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.



# Фитбол – доступен всем





# ПРИНЦИПЫ:

- **ДОСТУПНОСТЬ**
- **ПОСТЕПЕННОСТЬ**
- **ПОВТОРЯЕМОСТЬ И СИСТЕМАТИЧНОСТЬ**

# Каким должен быть фитбол?



**3-4  
года**

d-45 см



**5-6  
лет**

d-50 см



**6-7 лет**

d-55 см

Фитбол-гимнастика проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг.

Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть не сильно упругим.

# МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ:



**Ходьба с фитболом**



**ОРУ с фитболом**



**Дыхательные упражнения**

**самомассаж**



**релаксация**





# Функциональное использование фитнеса



# «С мячом играй – здоровье прибавляй»

Эстафеты



Игра м/п «Колобок»



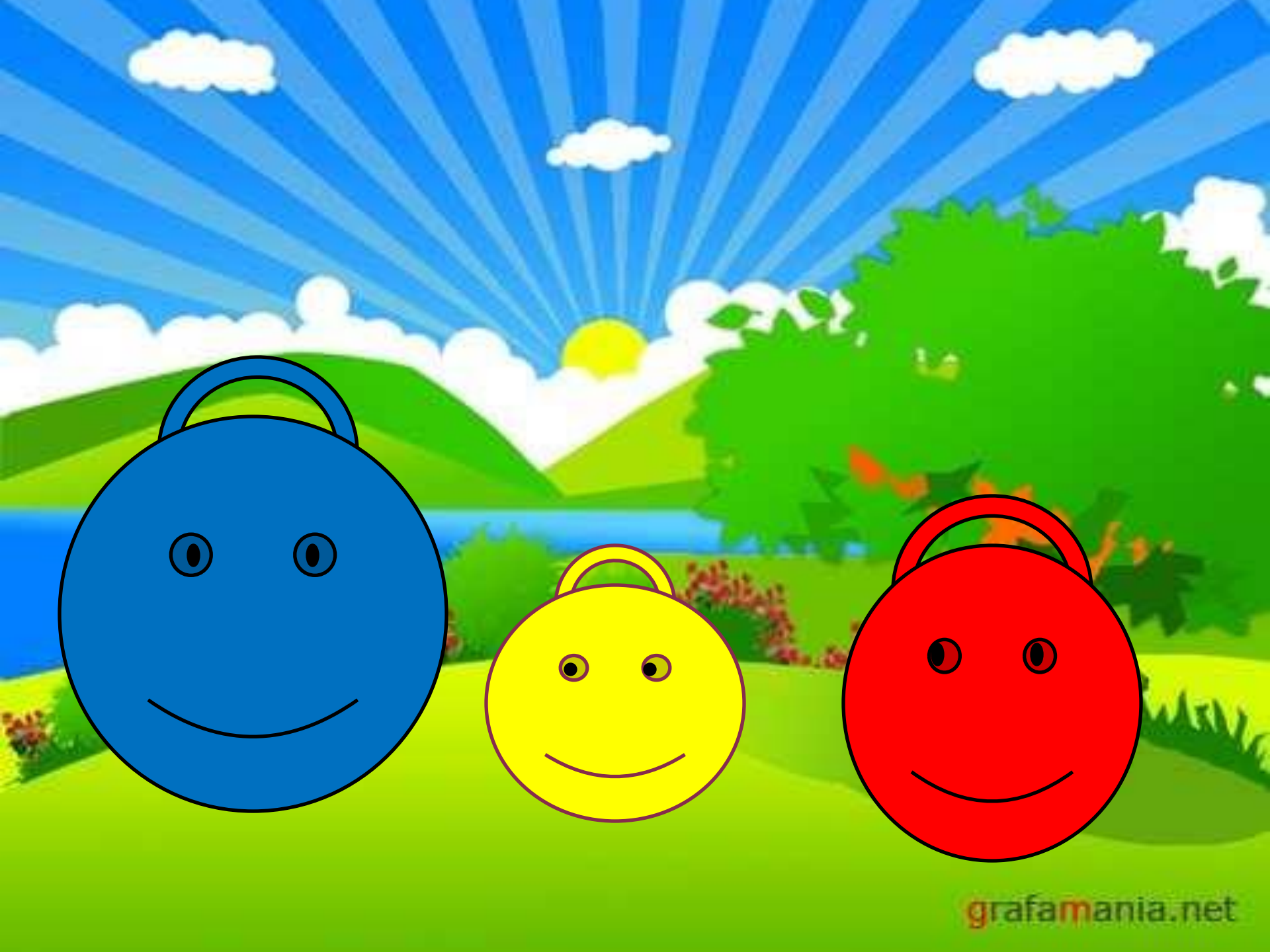
Подвижная игра «Поймай хвост дракона»



# «СКАЗКА О ФИТБОЛШКЕ»











# Упражнение «Бабочка»





# Упражнение «Яблонька»



# Упражнение «Ящерица»





# Упражнение «Лягушка-квакушка»





# Упражнение «Паучок»





**Фитбол – это радость движения!**

**Фитбол – доступен для всех!**

**Фитбол – средство оздоровления!**

**Фитбол – развитие и успех!**





# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ






PhotoKnopa.ru









**Желаю всем БЫТЬ  
здоровыми!  
Спасибо за внимание!**