

The background of the slide features four large, glossy balls of different colors: black, purple, blue, and gold. They are arranged in a cluster on a white, slightly textured surface. The lighting creates bright highlights on the top of each ball, giving them a three-dimensional appearance.

**Нетрадиционные методы  
работы по физическому  
развитию детей**

**Фитбол -  
гимнастика**



**Автор  
инструктор по физической  
культуре  
Пономарева Е.Н.**

**Презентация опубликована в  
социальной сети работников  
образования NSPORTAL.RU**

Число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз, и среди контингента детей, поступающих в школу, они составляют лишь около 10 %.

# Актуальность

В следствии развития информационно-коммуникационные технологий произошло вытеснение интереса детей к двигательной активности интересом к просмотру телепередач, компьютерным играм.

- За последние 10-15 лет:
  - на 8,1 % снизилось число здоровых детей;
  - на 6,7 % увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям.



# Один из эффективных методов физического развития детей - фитбол – гимнастика



- Фитбол – гимнастика – это комплекс гимнастических упражнений, для выполнения которых используют специальные упругие большие мячи – фитболы.

# Цель

- Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.



# Задачи

- Развитие двигательных качеств,
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физическим нагрузкам.

# Предварительная работа

- Внедрение «Фитбол-гимнастики» в физкультурное занятие



# Кружок «Фитбол- гимнастики» для всех возрастных групп



*Действует с 2012  
года*



# Фитбол-гимнастика

## Занятия

Занятия проходят во второй половине дня два раза в неделю по 15 -30 минут (в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей детей).

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.



**В подготовительной части занятия происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки**

*Подготовительная часть:*

**Построение в колонну, приветствие.**

**Ходьба с выполнением заданий: высоко поднимая колени, мяч вверху над головой; на внешней стороне стоп, мяч в вытянутых руках перед собой; на пятках, мяч прижат к груди; «змейкой» между мячами;**

**Бег: обычный по кругу друг за другом, по сигналу сменить направление бега в другую сторону; в рассыпную с остановкой по сигналу, сесть на мяч.**

**Упражнение на дыхание:**

**Вдох: через нос, руки через стороны вверх, встать на носки.**



# В основной части занятия происходит максимальная нагрузка на организм детей

## Основная часть:

«Пружинка» И.п. – сидя на мяче. Выполнение пружинящих движений, не отрывая ног от пола, руки на поясе; и.п.

«Скачем на лошадке» И.п. – сидя на мяче. Выполнение пружинящих движений с выпрямлением рук вперед и щелканьем языка.

«Маршируем на мяче» И.п. – сидя на мяче. Поочередное отрывание ног от пола.

«Хвостики» И.п. – сидя на мяче, руки на пояс. Вращательное движение тазом из стороны в сторону (виляем хвостиками)

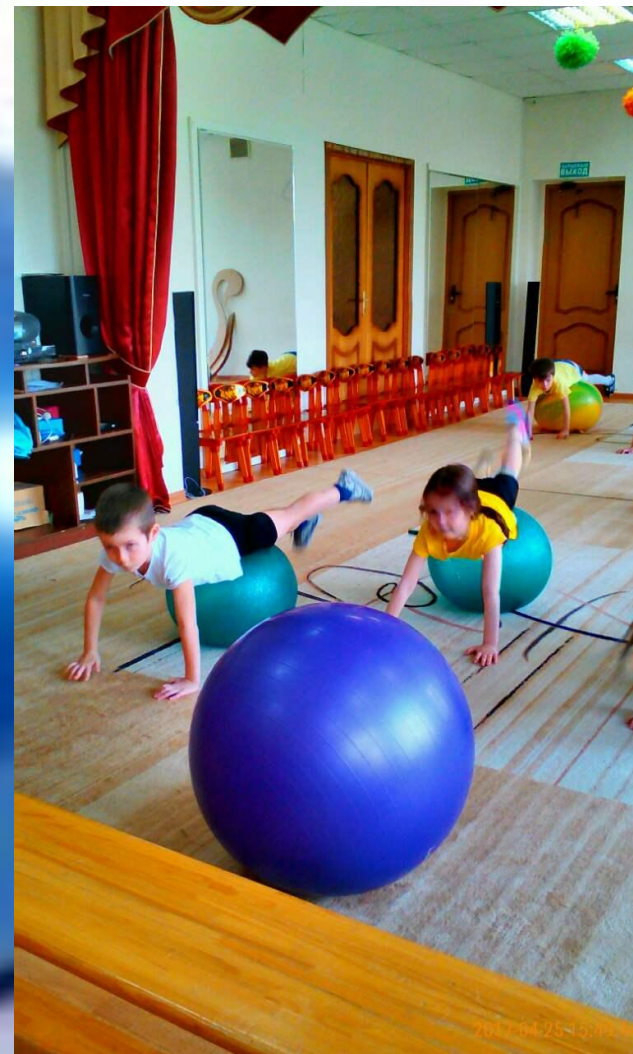
«Хлопки» И.п. – сидя на мяче, ноги в стороны, руки в стороны. 1- ноги вместе, хлопнуть в ладоши, 2 – и.п.

«Крылышки» И.п. – лежа на животе на фитболе. 1-2 – руки в стороны «крылышки», удержаться, 3-4 – вернуться в и.п.

«Скорпион» И.п. – лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. 1-2 – приподнять ноги; 3-4 – удержаться; 5-8- и.п.

«Прыжки по кругу» И.п. – сидя на мяче, руками держаться за ручки. Ритмично подпрыгивать на мяче.

«Паук» И.п. – лежа животом на мяче, прямые руки и ноги касаются пола. Раскачивание туловища вперед- назад без отрыва рук и ног от пола; и.п.



# Заключительная часть занятия способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма

## *Упражнение на расслабление:*

Сидя на мяче сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 сек. На выдохе произнести «Ха». Повторить 3-4 раза, дышать спокойно и плавно.

Упражнения лежа на спине:

«Подъёмный кран»,  
«Горка»,  
«Тоннель»,  
«Мостик».



# Мастер – класс для родителей



## Заключение

Подводя итоги можно сказать, что фитбол – гимнастика, на данный момент, является инновационным направлением физического воспитания и оздоровления детей и взрослых, сочетая в себе все необходимые компоненты для полноценного развития человека.

