

The image features four smooth, reflective balls of different colors: black, purple, blue, and gold. They are arranged on a white, slightly textured surface. The blue ball is the most prominent, positioned in the center foreground. The other balls are slightly behind and to the sides. The lighting creates bright highlights on the surfaces of the balls.

**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; врассыпную 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)

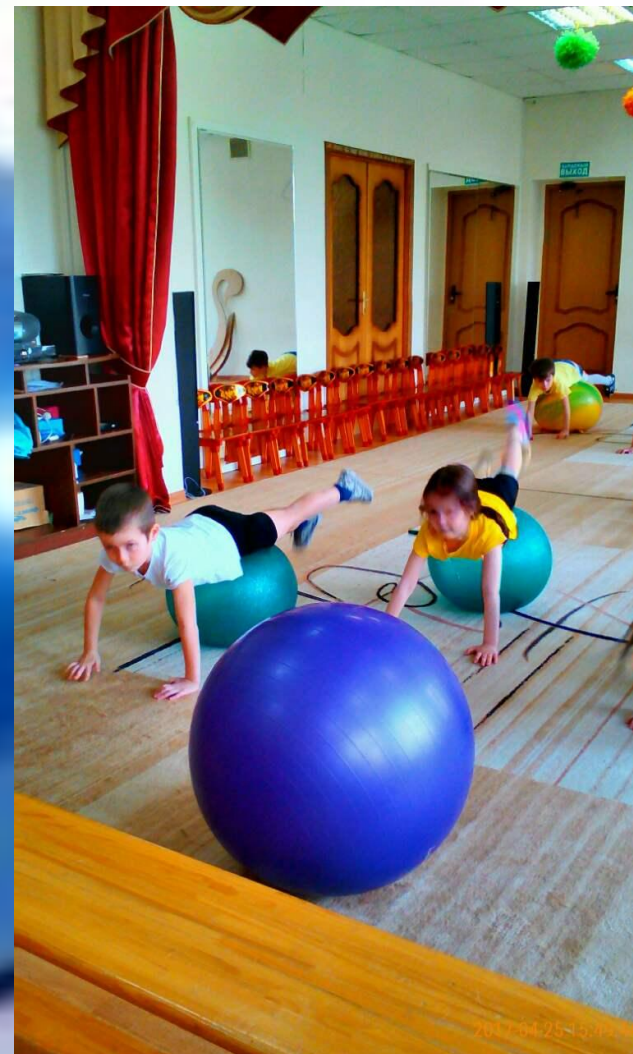
«Хлопки» И.п. – сидя на мяче, ноги в стороны, руки в стороны. 1- ноги вместе, хлопнуть в ладоши, 2 – и.п.

«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.

