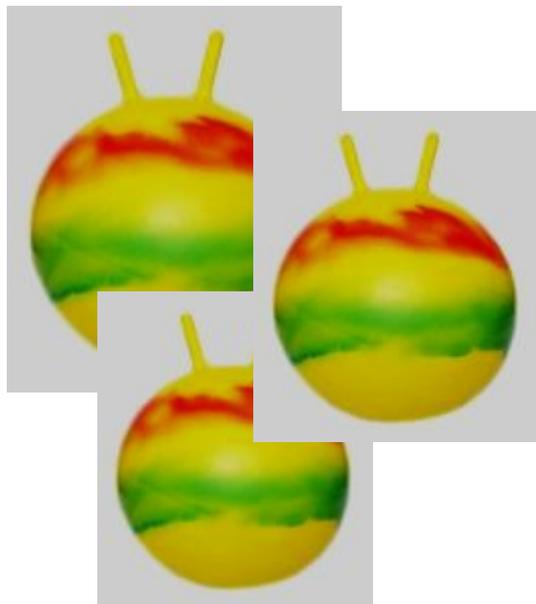


ГБОУ Школа №1245
дошкольное отделение по адресу:
Варшавское шоссе дом 142 А

**«Оздоровление детей младшего возраста,
посредством фитбол – гимнастики»**

Инструктор по физической культуре
Огурченкова Надежда Владимировна



Москва
2017 год

Тема:

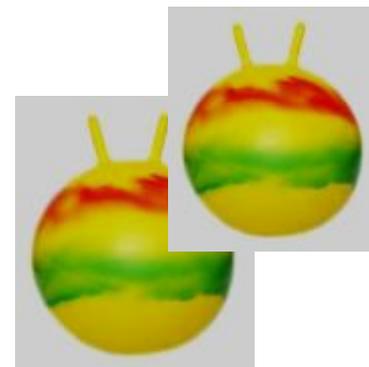
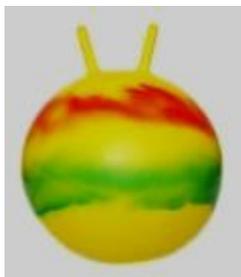
«Оздоровление младших дошкольников, посредством фитбол - гимнастики»

Цель:

Укреплять здоровье и развивать физические качества детей, посредством комплексного воздействия фитболов на детский организм.

Задачи:

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, ловкости и координации)
2. Повышать компетентность родителей в организации работы по физическому развитию дошкольников в домашних условиях.



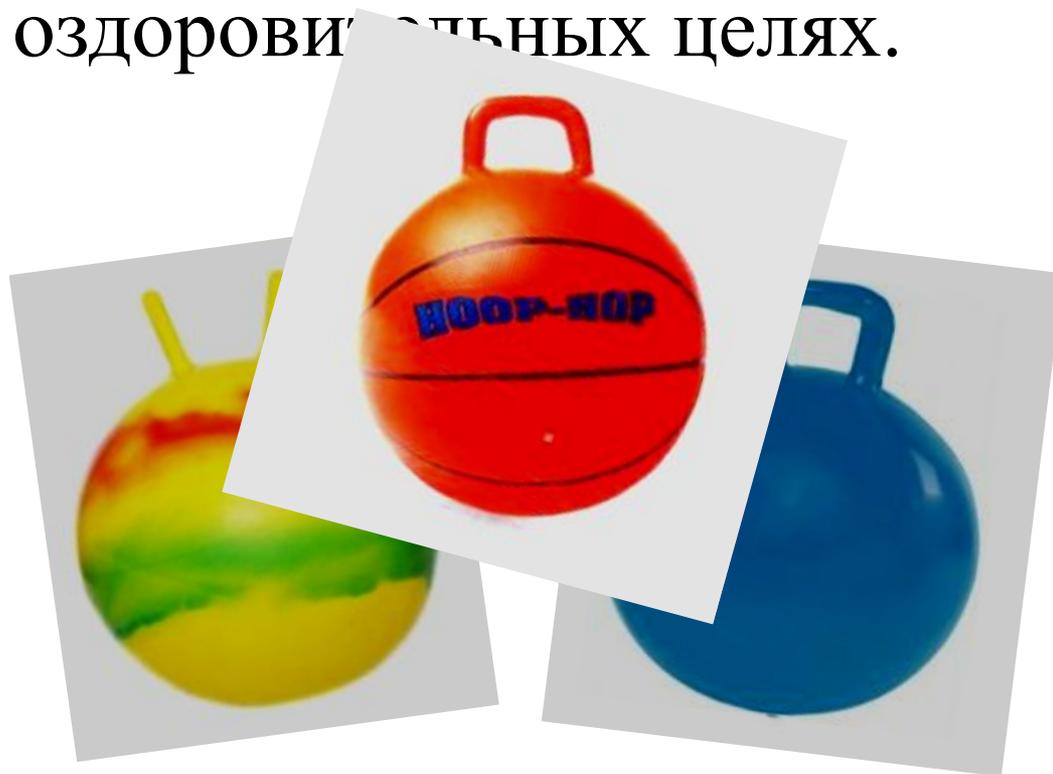
Актуальность темы:

Первостепенная задача федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Основа стандарта - это оказание помощи родителям в воспитании детей, в развитии индивидуальных особенностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

Что такое фитбол?

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



Фитбол-гимнастика - это комплекс упражнений на оздоровительных мячах.

Фитбол-гимнастика - это почти 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.



Эффективность фитбол - гимнастики

Укрепление мышц
спины и таза

Укрепление
мышц рук и
плечевого
пояса

Увеличение
гибкости и
подвижности в
суставах

Укрепление
мышц брюшного
пресса

Формирование
осанки

Укрепление мышц
ног и свода стопы

Профилактика
развития
плоскостопия

Развитие функции
равновесия и вестибулярного
аппарата



Упражнения для формирования правильной осанки



Игровое упражнение
«Горячий мяч»



Игровое упражнение
« Лошадка »



Игровое упражнение
« Ракета »



**Игровое упражнение
«Лягушата»**



**Игровое упражнение
« Домик »**

*Физическая культура- это здоровье,
Движение – это жизнь,
А здоровая жизнь – это счастье!*



Будьте здоровы!
Спасибо за внимание!
С уважением Надежда Владимировна!