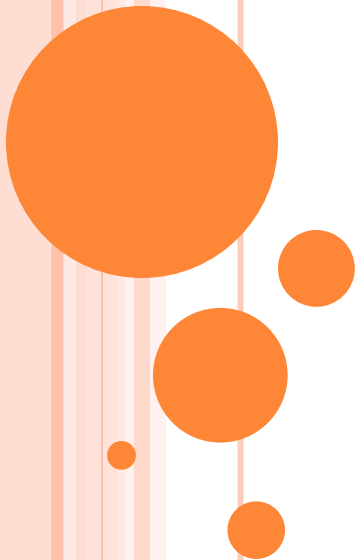


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Кизнерский детский сад № 4»

**ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА - ПРОФИЛАКТИКА  
НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Подготовила:  
воспитатель по физической культуре  
Чернышова Т.Н.**



# ЧТО ТАКОЕ «ФИТБОЛ»

Это ортопедический гимнастический мяч, простой и эффективный тренажер, который используется в оздоровительных целях.

Он имеет размер от 45 до 95 см. Мяч выдерживает статическую нагрузку до 300 кг., максимальный вес пользователя должен не превышать 130 кг. Фитбол обязательно должен иметь встроенную систему безопасности – ABS.

Эти чудо-мячи имеют в разных странах различные названия Resirt-a-boll, Bodyboll, Swissball («швейцарский мяч»). В нашей стране их чаще называют фитболами (Fitball).



**Фитбол означает: "fit"-оздоровление, "ball" – мяч.**

- Фитбол – гимнастика – это выполнение упражнений с большим ярким мячом из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на нем, на животе или спине с опорой о пол руками, ногами, лежа на полу, упражнения в движении и различные виды бросков.



- При выполнении упражнений на фитболах происходит коррекция нарушений осанки, так как колебания мяча (вибрация) воздействует на позвоночник, межпозвоночные диски, ткани и суставы. При систематически нарастающей нагрузке укрепляется мышечный корсет и брюшной пресс, улучшается обмен веществ в межпозвоночных дисках, а также крово- и лимфообращение в области позвоночника.



Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛАХ

- Подбирать мяч ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.







## Как правильно выбрать фитбол?



Диаметр **45** см –  
для детей 3-4 лет;



Диаметр **50** см –  
для детей 5-6 лет;

Диаметр **55** см –  
для детей 7-8 лет





Упражнения не должны причинять боль и вызывать дискомфорт:

- Необходимо исключать упражнения на скручивание в шейном и поясничном отделах позвоночника, упражнения с интенсивным напряжением мышц шеи и спины, быстрые и резкие движения



- Занимаясь с ребенком нужно соблюдать страховку, следить за техникой выполнения упражнений;
- Очень важно создавать у ребенка положительный эмоциональный фон и бодрое настроение;
- Занятия проводить в хорошо проветренном помещении;
- Время для занятий утром до обеда или вечером до ужина;
- Продолжительность не более 15 минут.



# Комплекс упражнений на фитболе для красивой осанки

**И.П. - сидя на мяче**

## ▣ 1. "Часики".

*Выполнение:* руки положить на мяч; выполнять наклоны вправо-влево, руками коснуться пола.

## ▣ 2. "Красивая талия".

*Выполнение:* поставить руки на пояс, выполнять круговые вращения тазом, сначала вправо, затем влево.

## ▣ 3. "Повороты".

*Выполнение:* руки перед грудью, повороты вправо-влево с разведением рук.

## ▣ 4. "Вперед-назад".

*Выполнение:* руки на коленях, ноги не подвижны, покататься вперед-назад.

## ▣ 5. "Наездник".

*Выполнение:* сидя на мяче, обхватив мяч ногами с двух сторон, руки на поясе или в стороны. (Упражнение на равновесие)





**Желаем Вам полезного и  
здорового общения!**

