

**МБДОУ «Панаевский детский сад «Красная шапочка»**

# **«Фитбол – гимнастика!»**



**Разработал: педагог дополнительного  
образования  
Ваганов Александр Сергеевич**

**Панаевск - 2019**

# 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.



В 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.



# Как действует фитбол-гимнастика на организм ребенка?



# 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.



# ПРИНЦИПЫ:

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



# Каким должен быть фитбол?



**3-4  
года**

d-45 см



Подбирать мячи, упражнения и методы организации занятий нужно в соответствии с возрастом и возможностями детей



**5-6  
лет**

d-50 см



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



**6-7 лет**

d-55 см

# МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

Ходьба с фитболом



ОРУ с фитболом



Дыхательные упражнения

Самомассаж



Релаксация



# «С мячом играй – здоровье прибавляй»

Соревнования

Эстафеты



Подвижные игры



# Функциональное использование фитбола



# Упражнение «Бабочка»



**Упражнение развивает  
силу грудных мышц,  
формирует правильную  
осанку.**



# Упражнение «Яблонька»

**Упражнение на  
боковые мышцы  
туловища**



# Упражнение «Ящерица»



**Упражнение укрепляет мышцы  
спины и брюшного пресса**

# Упражнение «Лягушка-квакушка»

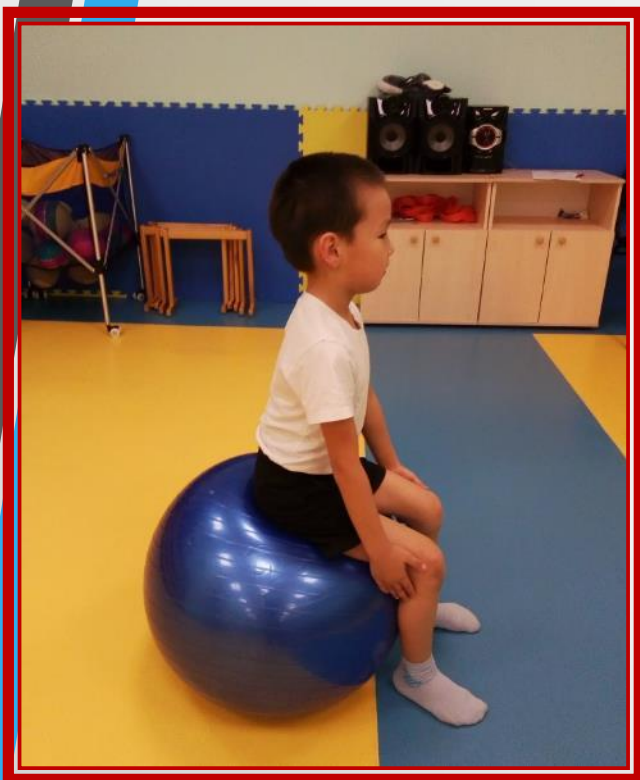


*Упражнение увеличивает подвижность тазобедренных суставов, корригирует деформацию стоп, формирует правильную осанку*





# Упражнение «Паучок»



*Упражнение тренирует  
чувство равновесия,  
развивает координацию  
движений*



**Фитбол – это радость  
движения!**

**Фитбол – доступен для всех!**

**Фитбол – средство  
оздоровления!**

**Фитбол – развитие и успех!**





**Желаю всем БЫТЬ здоровыми!**

**Спасибо за внимание!**

