

Фитбол - гимнастика для ДОШКОЛЬНИКОВ



Фитбол-гимнастика – это занятие на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- **Укреплять здоровье детей с помощью фитбола**
- **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 эмоциональной-волевой сферы**
- **Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности**
- **Развитие мелкой моторики и речи**
- **Адаптация организма к физической нагрузке**

Фитбол мяч

цветовое влияние



- Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.
- Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета:
- Теплые цвета (красный оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.
- Холодные цвета (синий голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества
- Зеленый цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени



Фитбол мяч вибрационное воздействие

- Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая возбуждающе.



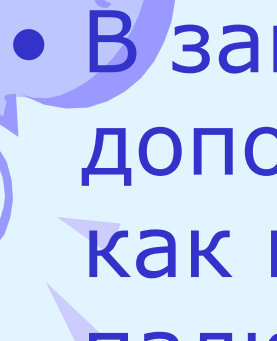
Занятия фитбол-гимнастикой

- Занятия проходят 2 раз в неделю.
- Группы подбираются с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей.
- Занятия подразделяются на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.
- В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки.
- В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей
- Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.
- Все занятие проходит под музыкальное сопровождение

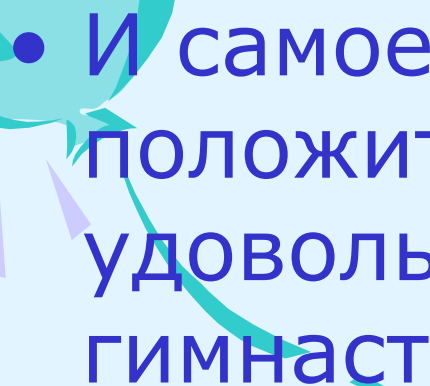


Содержание занятия

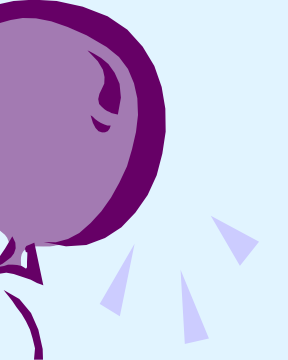
- **Длительность занятия 25-30 минут**
- **Оборудование: мячи по количеству человек в группе, коврики по количеству детей магнитофон, диски с музыкой**
- **Подготовительная часть 10 минут: выполняются упражнения сидя на мяче с пружинящими движениями. Выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.**
- **Основная часть 15 минут: выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лежа на мяче (на спине и животе), лежа на коврике (на спине и животе)**
- **Заключительная часть 5 минут: выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лежа на мяче и подвижные игры с фитболом**



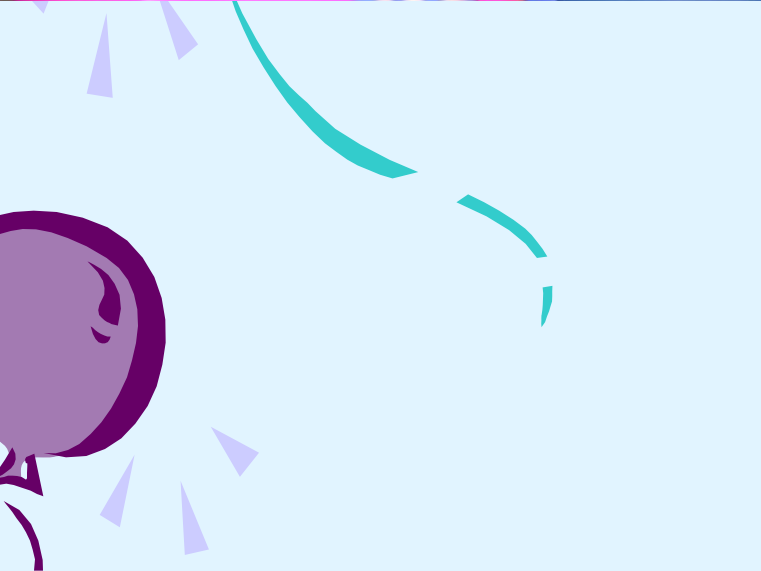
- В занятия можно включать дополнительные пособия, такие как гантели, гимнастические палки, что также разнообразит занятие.

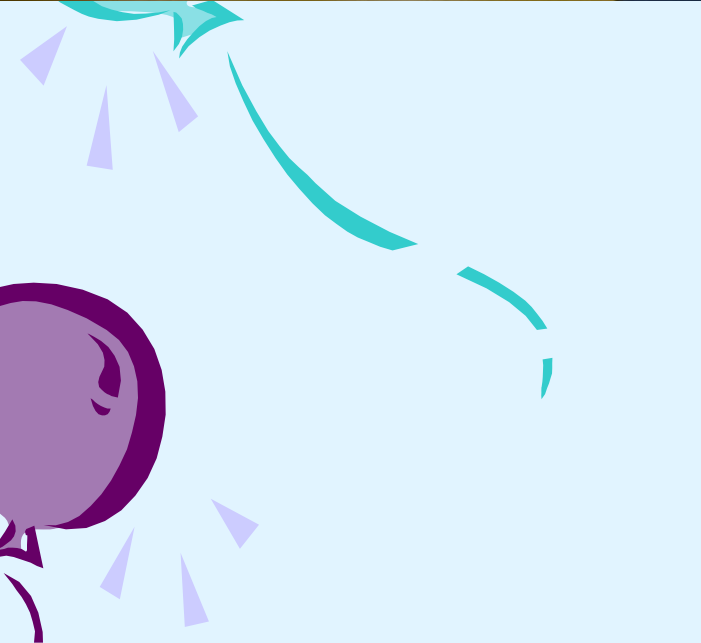


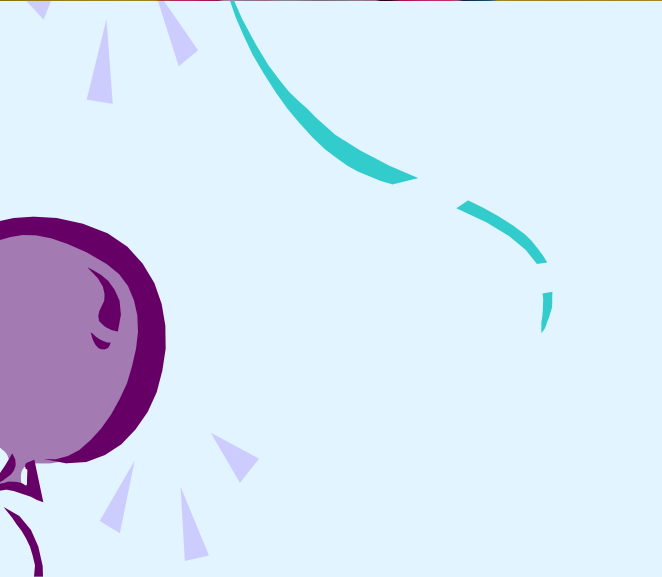
- И самое главное это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий фитнесом-гимнастикой.

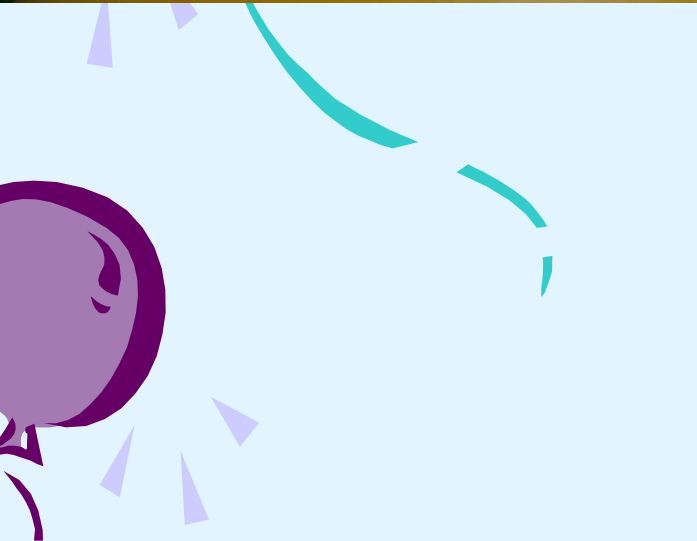














Список используемой литературы:

Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.: АРКТИ,2007.

Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.

Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь, 2002.



СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ!