

**ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКА
КАК ОДНА ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ ФОРМ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ В ДООУ**

**Подготовила: Зырянова Ольга Игоревна
инструктор по физической культуре ДООУ №95**



ЦЕЛЬ :

Разработать и внедрить проект
«Фитбол-гимнастики» в
систему оздоровительной
работы в детском
образовательной учреждении



ЗАДАЧИ:

Воспитательные:	Обучающие :	Развивающие:	Оздоровительно-коррекционные
<p>*Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм</p> <p>*Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели</p>	<p>*Формирование двигательных умений в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями детей</p>	<p>*Развивать чувство товарищества и взаимопомощи, инициативу</p> <p>*Способствовать развитию самоконтроля и самооценки</p>	<p>*Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту, координационные способности</p> <p>*Формировать навыки правильной осанки</p> <p>*Содействовать профилактике плоскостопия</p> <p>*Развивать мелкую и крупную моторику</p>

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч) - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях



УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛАХ

НАПРАВЛЕННЫ НА:

- повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы;
- сохранение и укрепление здоровья;
- профилактика различных заболеваний;
- приобщение детей к здоровому образу жизни



ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ:

- как часть занятия;
- как утренняя гимнастика;
- как физкультурные развлечения;
- как полное занятие оздоровительно-тренирующего характера ;
- как показательные выступления;



ПРАВИЛА РАБОТЫ НА ФИТБОЛЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**ПОДБОР МЯЧА ПО
РОСТУ
ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ**

**УПРАЖНЕНИЯ НЕ
ДОЛЖНЫ ПРИЧИНЯТЬ
БОЛЬ ИЛИ ВЫЗЫВАТЬ
ДИСКОМФОРТ**

**СПОРТИВНАЯ
ОДЕЖДА БЕЗ
МЕТАЛЛИЧЕСКИХ
ПРЕДМЕТОВ,
МОЛНИЙ, ЗАСТЁЖЕК**

**НЕ
ИСПОЛЬЗУЮТСЯ
СКРУЧИВАНИЯ В
ШЕЙНОМ И
ПОЯСНИЧНОМ
ОТДЕЛАХ
ПОЗВОНОЧНИКА**

**ДИСТАНЦИЯ МЕЖДУ
ЗАНИМАЮЩИМИСЯ
НЕ МЕНЕЕ 1 М**

**ИСКЛЮЧЕНИЕ
РЕЗКИХ И
БЫСТРЫХ
ДВИЖЕНИЙ**



**НЕ
ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ
СТАТИЧЕСКИМИ
УПР-МИ В И.П. –
ЛЁЖА ЖИВОТОМ
НА МЯЧЕ**

ПРЕИМУЩЕСТВА УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ

- ❑ оздоровительный эффект;
- ❑ многофункциональность использования фитбола;
- ❑ доступность фитбола для детей, имеющих различные проблемы со здоровьем;
- ❑ эффективность образовательной деятельности достигается положительным эмоциональным фоном при взаимодействии с фитболом .



КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФИТБОЛА

Мяч как препятствие



Мяч как опора



Мяч как отягощение



Мяч как амортизатор



Мяч как массажер



ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ОД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ходьба в рассыпную



С подбрасыванием мяча



С мячом на голове



Бег «Змейкой»



Бег, прокатывая мяч одной рукой



ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛОВ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Броски мяча в парах

ОРУ в кругу



ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛОВ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

▣ «Быстрая гусеница»



«Дракон кусает свой хвост»



ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛОВ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ОД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пальчиковая гимнастика



Упражнения на релаксацию

Профилактика плоскостопия



Упражнения на формирование осанки



ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛОВ НА РАЗВЛЕЧЕНИЯХ И СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКАХ



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

