

**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!

