

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 47 «ЛЕСНАЯ
СКАЗКА»



ФИТБОЛ – ГИМНАСТИК А

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИТБОЛА НА ОРГАНИЗМ

Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для формирования осанки;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).



КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛАХ ПО ЦЕЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Упражнения фитбол- гимнастики

Содействие
профилактике и
коррекции
различных
заболеваний
(опорно-
двигательного
аппарата,
болезней
лёгких,
внутренних
органов и др.)

Развитие
двигательны
х
способностей
(силы,
координации,
гибкости,
функции
равновесия,
вестибулярн
ого аппарата
и др.)

Развитие
музыкально-
ритмических и
творческих
способностей в
целях
рекреации,
досуга, отдыха и
развлечения
(массаж, игры,
эстафеты,
танцы,
ритмические
упражнения)

КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКИ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ ПРИЗНАКУ



Гимнастические упражнения фитбол -



Классификация ОРУ без предметов сидя на мяче по анатомическому признаку

1. Упражнения для рук и плечевого пояса:

- для пальцев и кисти
- Для увеличения подвижности в суставах
- Для сгибателей и разгибателей мышц рук
- На расслабление мышц рук и плечевого пояса

2. Упражнения для ног и тазовой области:

- для стопы и голени
- Для увеличения подвижности в суставах
- Силовые упражнения для мышц бедра
- Для мышц тазового дна
- Для расслабления мышц ног

3. Упражнения для туловища:

- Для мышц передней поверхности туловища (силовые)
- Для увеличения подвижности позвоночника
- Для мышц задней поверхности туловища (силовые)
- Для мышц боковой поверхности туловища (силовые)
- Для мышц шеи

ОРУ без предметов (сидя на мяче)

4. Комплексные упражнения (упражнения, включающие в работу наибольшее количество мышечных групп)

5. Упражнения на дыхание

КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФИТБОЛА



ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ НА МЯЧАХ

- Мяч должен быть подобран согласно росту занимающегося.

- Одежда должна быть удобной, обувь на резиновой основе.

- В целях

- профилактики травматизма следует заниматься на ковровом покрытии.

- Следить за правильной посадкой на мяче.

- Необходимо научить ребенка приемам самостраховки.

- На первых занятиях следует использовать менее упруго накаченные мячи.

- Подгруппа занимающихся не более 6-12 человек



- Расстояние между занимающимися должно быть не менее 1,5 м

- При выполнении упражнений лежа на мяче контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и не задерживалось дыхание.

- Избегать резких и быстрых движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины.

- Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

- Следует избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами для предотвращения повреждения мяча.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча

Разучить основные движения, сидя на мяче.

Следить за внешними признаками утомления

Научить правильной посадке на мяч и приемам самостраховки

Учить упражнениям на удерживание равновесия

Дать представление об основных исходных положениях на фитболе (сидя, лежа на спине, животе, на боку)



Учить выполнять упражнения в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче

Предлагать мяч детям для самостоятельной деятельности только после того, как они обучены упражнениям с фитболом

Разучить основные исходные движения с мячом (броски, ловля, удары, упр. в парах)