

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 футбол -



# Классификация ОРУ без предметов сидя на мяче по анатомическому признаку



# 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)