

МАОУ «Комсомольская средняя общеобразовательная школа», детский сад «Ёлочка»

Фитбол – гимнастика для ДОШКОЛЬНИКОВ



Подготовила: воспитатель Коршунова Е. С.

Фитбол-гимнастика в детском саду

□ **Фитбол – гимнастика** является новой формой работы по физическому воспитанию. В переводе с английского языка, фитбол означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.



- Уникальное сочетание ритмических движений на фитболе с музыкой, речевыми, пальчиковыми, подвижными играми, дыхательными и оздоровительными упражнениями развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.



- Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении.



□ Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол - гимнастики как предмет, снаряд или опора. Овладение упражнениями фитбол – гимнастики позволяет укрепить здоровье и физическую подготовленность детей.



- Музыкально – ритмические движения на фитболе с детьми младшего и среднего дошкольного возраста, можно осваивать как индивидуально, так и подгруппой. Они просты и безопасны при правильной организации и проведении. Время проведения одного занятия 15-20 минут.



