

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА  
КАФЕДРА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ТЕМА:** ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ВЫПОЛНИЛА

СТУДЕНТКА 1 КУРСА  
ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГРУППЫ АФК  
РЫБКИНА КРИСТИНА ВЛАДИМИРОВНА  
ПРОВЕРИЛ: К.П.Н., СЕМЁНОВА С. А.

МОСКВА 2016

# Фитбол- гимнастика для детей



# *НЕТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ*



- Новизна «Фитбол – гимнастики» заключается в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы и России. Практически это единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

# Цель и задачи



- **Цель:** Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол- гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.
- **Задачи:** *Оздоровительные:* 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов. 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. 3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов. *Образовательные:* Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. *Воспитательные:* Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

# Достоинства фитбола:

- Фитбол позволяет детям быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества.
- Упражнения на фитболах являются средством коррекции нарушений осанки.
- Фитбол как тренажер уникален, так как его упругость, вес и размер можно варьировать.
- Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на нем, лежа на полу, лежа спиной на мяче или на животе с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом, а также упражнения в движении, различные виды бросков.
- Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также при работе с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.
- Физические свойства фитбола, позволяющие ребенку выполнять множество увлекательных упражнений, - это его достоинство.

# Использование фитбола

- Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-гимнастики может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность: для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы, для увеличения гибкости и подвижности суставов, для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата, для развития ловкости и координации движений, для развития пластики и музыкальности, для расслабления и релаксации.



# Занятия с фитболом

- Физкультурные занятия с фитболом проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.
- Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.
- В основной части занятия используются и. п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.
- Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

- Занятия будут проводиться 2 раза в неделю по подгруппам 8 человек, продолжительность каждого занятия минут в различных формах (упражнения, танцы, показы, игры, эстафеты), протяженность зависит от возраста: 3 – 4 года – 20 минут; 4 – 5 лет – 25 минут; 5 – 6 лет – 30 минут; 6 – 7 лет – 35 минут.



## *Условия реализации программы:*

- Индивидуальный подбор мячей (по росту ребенка) для занятий фитбол гимнастикой.
- Соблюдение техники безопасности на занятиях.
- Постепенность в обучении приемами владения фитболами.
- Регламентация нагрузок и адекватность их применения по возрастам.
- Строгое дозирование нагрузок и последовательность их увеличения.
- Использование фитбола в комплексе с другим инвентарем.
- Создание положительно эмоционального фона, бодрого, радостного настроения на занятиях. Сопровождение занятий музыкой. Организация обучения детей по этапам, по мере освоении упражнений.

# Ожидаемые результаты

Воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.

У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений в паре и со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью. тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с футболами;

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДООУ, на спортивных развлечениях совместно с родителями в ДООУ.

## Список используемой литературы:

- 1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, с.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий
- 2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, с.Кудра Т.А.Аэробика и здоровый образ жизни
- 3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, с.Овчинникова Т.С.Потапчук А.А.Двигательный игротренинг для дошкольников
- 4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра- Спорт, с. Попова Е.Г.Общеразвивающие упражнения в гимнастике
- 5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А. Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85. Теория и методика физического воспитания
- 6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ, Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**