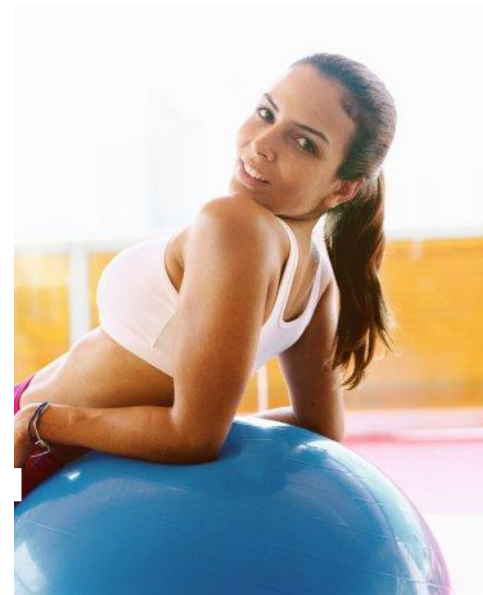


МБДОУ «Д/С №1»

ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКА

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ



Цель:

- Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

Задачи:

Оздоровительные:

- **Укреплять здоровье детей с помощью фитболов;**
- **Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;**
- **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.**

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).



Гимнастические упражнения фитбол -



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 6-10 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

Дать детям
представление о
форме и
физических
свойствах мяча

Разучить
основные
движения, сидя
на мяче.

Следить за
внешними
признаками
устомления

Научить
правильной
посадке на мяч и
приемам
самостраховки

Учить
упражнениям на
удерживание
равновесия

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



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

Учить выполнять
упражнения в
сочетании с
колебательными
покачиваниями
на мяче

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

парах)