



Муниципальное казенное
дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Алёнка»

Фитбол – гимнастика в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками

Лобова Ольга Александровна,
*инструктор по физической
культуре*

пгт Кикнур
август, 2015



правильное
физическое развитие

основы крепкого
здоровья



высокая
работоспособность

важнейшие
двигательные навыки





Физическое воспитание формирует:

```
graph TD; A([Физическое воспитание формирует:]); A --> B[Положительные черты характера]; A --> C[Нравственные основы личности]; A --> D[Волевые качества]; B --> B1[- Организованность]; B --> B2[- Скромность]; B --> B3[- Отзывчивость]; C --> C1[- Чувство собственного достоинства]; C --> C2[- Справедливость]; C --> C3[- Товарищество]; D --> D1[- Смелость]; D --> D2[- Решительность]; D --> D3[- Выдержка];
```

Положительные черты характера

- Организованность
 - Скромность
 - Отзывчивость
- 

Нравственные основы личности

- Чувство собственного достоинства
- Справедливость
- Товарищество

Волевые качества

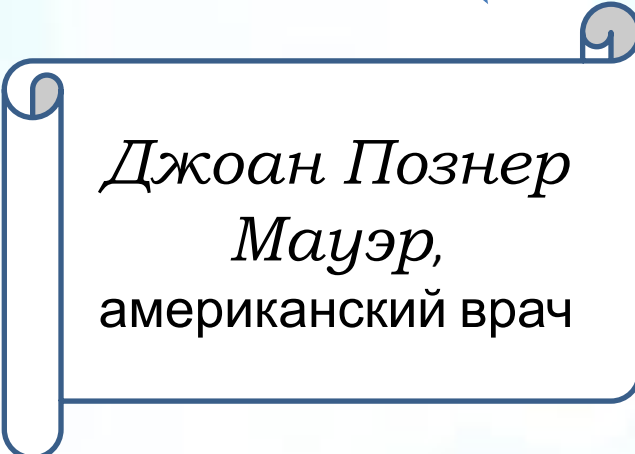
- Смелость
- Решительность
- Выдержка



Мяч - фитбол



*Сюзан Кляйн-
Фогельбах,*
швейцарский врач –
физио-терапевт



*Джоан Познер
Мауэр,*
американский врач

Fitball – «мяч для
опоры»

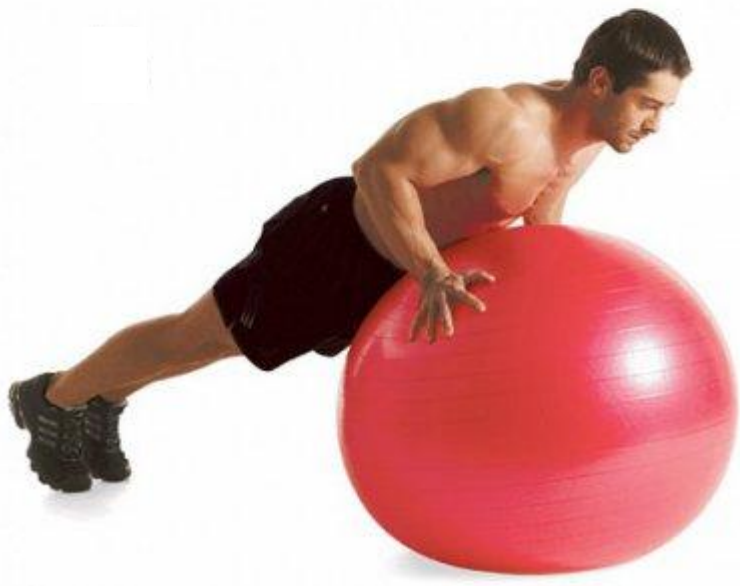
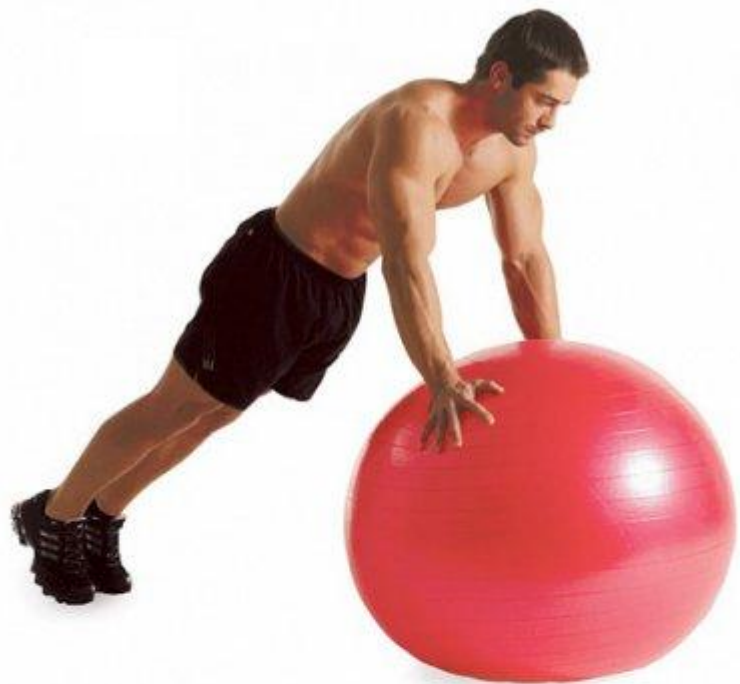


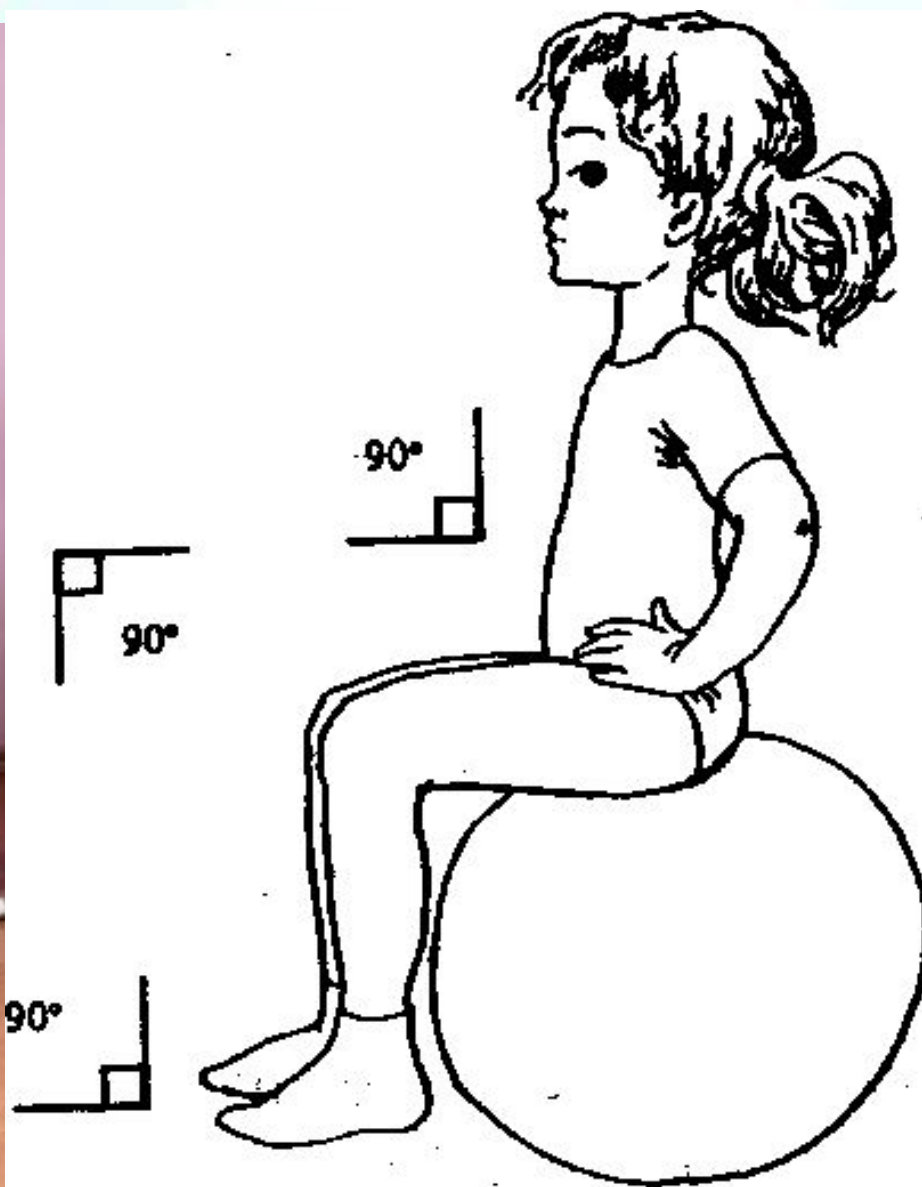


Виды мячей:



Фитбол
выдерживает
вес **более**
300 кг,
медленно
сдувается, а
не лопается.







Упражнение лежа на мяче



Упражнение сидя на мяче



Гимнастические мячи применяются при следующих отклонениях:

- нарушение координации движений
- избыточный вес
- заболевания органов дыхания
- вегетососудистая дистония
- слабость мышечных групп
- ДЦП
- черепно-мозговые травмы и травмы позвоночника
- внутричерепная гипертензия
- грыжа
- врожденный порок сердца
- слабый связочный аппарат
- повышенная подвижность позвоночника





Обязательна страховка взрослых!





Правила при выборе мяча:

- при посадке на мяче угол между голенью и бедром должен составлять 90^0 ;
- оптимальные размеры больших мячей для детей:
 - 3-4 года – диаметр 45 см;
 - 5-6 лет – 50 см;
 - 7-8 лет – 55 см;
- мячи можно использовать с грудного возраста, в этом случае диаметр мяча выбирают с учетом целей занятия



Структура занятий:

Вводная часть проводится по обычной программе, без мячей.

Основная часть – на мячах:

- упражнения на поддержание равновесия из и.п. сидя на мяче;
- 4-5 корригирующих упражнений в зависимости от вида нарушения осанки или задач занятия;
- дыхательное упражнение;
- ритмический блок упражнений (5 – 6) в сочетании с прыжками на мяче с целью мобилизации позвоночника;
- переход в и.п. лежа на спине и выполнение упражнений в этом положении;
- упражнения из и.п. лежа с опорой животом на мяч;
- дыхательные или корригирующие упражнения из и.п. сидя на мяче;
- подвижная игра с мячами или без них.

Заключительная часть проходит по общепринятой программе



Творческих успехов!
Спасибо за внимание!

