

МБДОУ «Панаевский детский сад «Красная шапочка»

«Фитбол – гимнастика!»



**Разработал: педагог дополнительного
образования
Ваганов Александр Сергеевич**

Панаевск - 2019

Движение – это жизнь!

А что же такое двигательная активность?
«Двигательная активность - это деятельность, основным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое развитие ребёнка, это средство всестороннего развития детей». Гимнастика – это система подобранных физических упражнений.



Фитбол - гимнастика

Фитбол (fit - оздоровление, ball-мяч)
- гимнастический мяч, используемый
в оздоровительных целях.



В 50-е годы XX века - швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах для лечения больных церебральным параличом.

В 80-х годах - Джоан Познер Мауэр стала использовать мяч для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата.

В 2002 году - к.п.н., доцент Т.С. Овчинникова и к.м.н., доцент А.А. Потапчук представляют фитбол-гимнастику в программе *«Двигательный игротренинг для дошкольников»*, которая была апробирована в течение пяти лет в детских садах города С.-Петербурга.

Фитбол - гимнастика – одна из нетрадиционных форм работы с детьми.

Наш помощник – это мяч,
Он нам спутник - для удач!
Упражнения выполняем
сколиоз предотвращаем.



Как действует фитбол-гимнастика на организм ребенка?



Положительный эффект

Фитбол-гимнастика — это единственный вид гимнастики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно ***двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный*** анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.



ПРИНЦИПЫ:

- **ДОСТУПНОСТЬ**
- **ПОСТЕПЕННОСТЬ**
- **ПОВТОРЯЕМОСТЬ И СИСТЕМАТИЧНОСТЬ**

Каким должен быть фитбол?



**3-4
года**

d-45 см



Подбирать мячи, упражнения и методы организации занятий нужно в соответствии с возрастом и возможностями детей



**5-6
лет**

d-50 см



Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть не сильно упругим.



6-7 лет

d-55 см

МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

Ходьба с фитболом



ОРУ с фитболом



Дыхательные упражнения

Самомассаж



Релаксация



«С мячом играй – здоровье прибавляй»

Соревнования

Эстафеты



Подвижные игры



Функциональное использование фитбола



Упражнение «Бабочка»



**Упражнение развивает
силу грудных мышц,
формирует правильную
осанку.**



Упражнение «Яблонька»

**Упражнение на
боковые мышцы
туловища**



Упражнение «Ящерица»



**Упражнение укрепляет мышцы
спины и брюшного пресса**

Упражнение «Лягушка-квакушка»



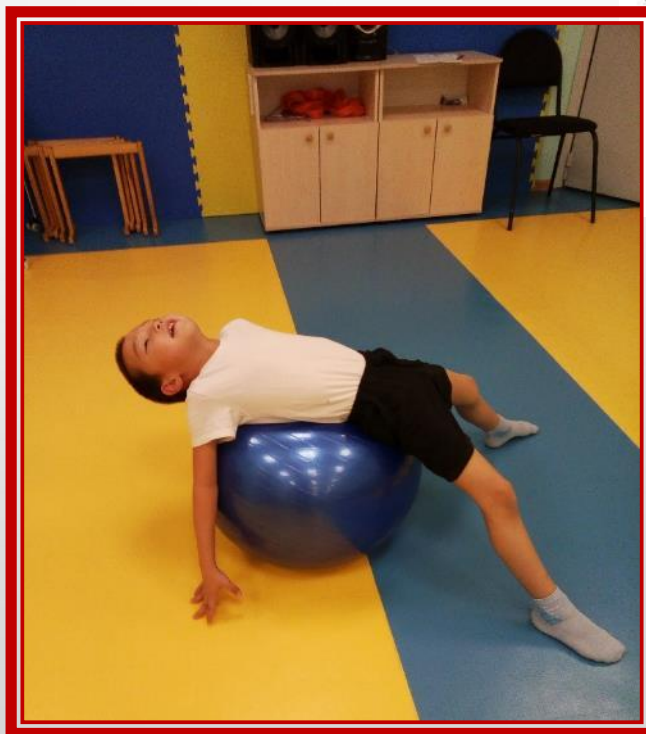
Упражнение увеличивает подвижность тазобедренных суставов, корригирует деформацию стоп, формирует правильную осанку



Упражнение «Паучок»



*Упражнение тренирует
чувство равновесия,
развивает координацию
движений*



**Фитбол – это радость
движения!**
Фитбол – доступен для всех!
**Фитбол – средство
оздоровления!**
Фитбол – развитие и успех!





Желаю всем быть здоровыми!

Спасибо за внимание!

