

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Воспитатель МБДОУ
детский сад «Радуга»
Короткова Е.М.

Фитбол-гимнастика – это занятие на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

Воспитательные.

- 1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- 2. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- 3. Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
- 4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- 5. Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Развивающие задачи.

- 1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
- 2. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- 3. Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Цель программы.

- Целью программы является содействовать всестороннему гармоничному развитию ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Фитбол мяч

цветовое влияние

- Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.
- Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета:
- Теплые цвета (красный оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.
- Холодные цвета (синий голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества
- Зеленый цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени

Фитбол мяч

вибрационное воздействие

- Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на успокаивающе, а прерывистая возбуждающе. нервную систему

Занятия фитбол-гимнастикой

- Занятия проходят 1 раз в неделю.
- Группа подбирается с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей.
- Занятия подразделяются на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.
- В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки.
- В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей
- Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.
- Все занятие проходит под музыкальное сопровождение

Содержание занятия

- Длительность занятия 20 минут
- Оборудование: мячи по количеству человек в группе, коврики по количеству детей магнитофон, диски с музыкой
- Подготовительная часть 5 минут: выполняются упражнения сидя на мяче с пружинящими движениями. Выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.
- Основная часть 10 минут: выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лежа на мяче (на спине и животе), лежа на коврике (на спине и животе)
- Заключительная часть 5 минут: выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лежа на мяче и подвижные игры с фитболом

В занятия можно включать дополнительные пособия, такие как гантели, гимнастические палки, что также разнообразит занятие.

И самое главное это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий фитнесом-гимнастикой

Упражнения на фитболах



Упражнение «Наклоны»



Упражнение «Мяч за спиной»



Упражнение «Мостик»



Упражнение «Цапля»



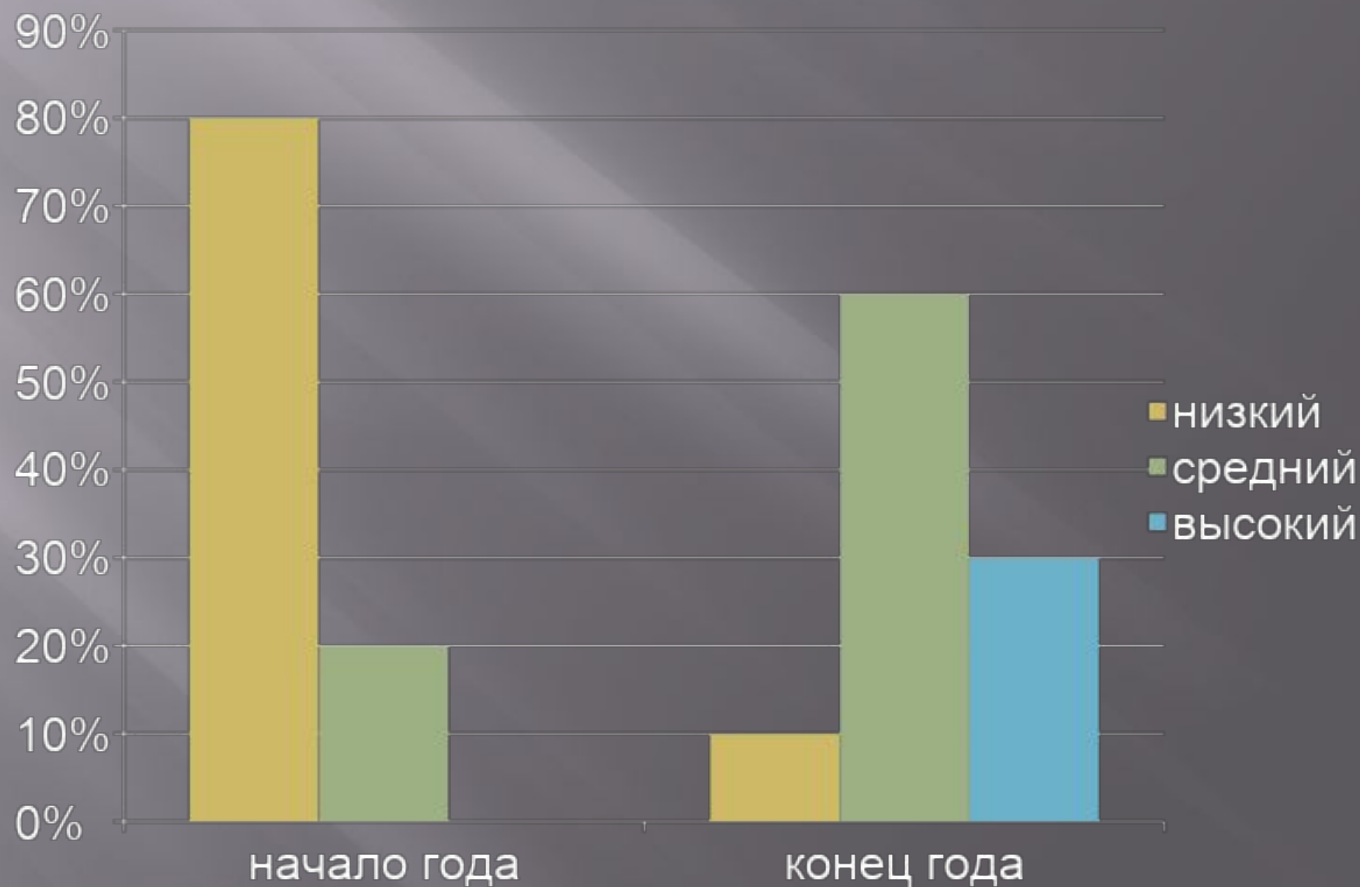
Упражнение «Покажи мяч»



Упражнение «Змейка»



Оценка качества полученных универсальных учебных действий и физической активности



***Спасибо
за
внимание!***