

# Фитбол

*гимнастика для дошкольников.*

**Карпов Анатолий Гурьевич**  
**инструктор по физической**  
**культуре**

пос. Черновский муниципального района  
Волжский Самарской области  
«Детский сад «Кораблик»»





*Фитбол-гимнастика – это занятие на больших упругих мячах.*

*Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:*

- Развитие двигательных качеств
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки
- Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития



## *Фитбол мяч цветное 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**
- ❖ **Желтый цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени**



# Занятия футбол-гимнастикой

- Занятия проходят 1 раз в неделю
- Группы подбираются 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 25-30 минут
- Оборудование: мячи по количеству человек в группе, коврики по количеству детей муз. центр , диски с музыкой
- Подготовительная часть 10 минут: выполняются упражнения сидя на мяче с пружинящими движениями. Выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Основная часть 15 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



# *Упражнения на фитболах*







Высокая эффективность занятий может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами и заинтересованными организациями, а также при наличии программно-методической и материальной базы.



- Обучение детей фитбол-гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам: происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
- Безусловно, фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощают детей.



*Выполнять упражнения с гимнастическим мячом  
фитбол позволит добиваться хороших  
результатов.*

*Занимайтесь и будьте здоровы!*



Спасибо за внимание!!!

