

**«Мастер-класс «Оздоровление  
дошкольников посредством  
«Фитбол-гимнастики»»**

**Разработала воспитатель МДОО №152 Барбашина М.Г**

**Карталы  
2015**

# Что такое фитбол, откуда и зачем?



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



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.

# Начнем с актуальности...

Увеличение процента детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

+

Первая задача федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

# Как действует фитбол-гимнастика на организм ребенка?

Увеличение гибкости и подвижности в суставах

Укрепление мышц спины и таза

Укрепление мышц рук и плечевого пояса

Укрепление мышц брюшного пресса

Формирование осанки

Укрепление мышц ног и свода стопы

Профилактика развития плоскостопия

Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата



# С помощью чего действует?

**форма**

**цвет**

**вибрация**



**СЛОВО**

**МУЗЫКА**

# «Золотые» правила

## фитбол-гимнастики (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук):

- Подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в  $90^\circ$  между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.
- Перед занятием убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.
- Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.
- Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
- Исключить во время занятий быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины.

# Каким должен быть фитбол?



**3-4  
года**

d-45 см



**5-6  
лет**

d-50 см



**6-7 лет**

d-55 см

Фитбол-гимнастика проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг.

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



- При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускаются наклон и запрокидывание головы вперед-назад, к появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболах.
- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.

**А как же на практике?**

# Упражнение №1 «Солдатик»



# Упражнение №2 «Ласточка»



# Упражнение №3 «Рыбка»



# Упражнение №4 «Замок»



# Упражнение №5 «Кошечка»



# Положительный эффект

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



# Упражнение №7 «Неваляшка»





# Фитбол – универсальный «солдат»



## Можно использовать:


- В НОД
- В спортивных развлечениях
- Как дополнительное образование
- В комплексе ОРУ

## Могут использовать:

- Преподаватели физ. культуры
- Муз. руководители
- Педагоги-психологи
- Мед. работники
- Логопеды
- Родители

## Могут участвовать:

- Люди разного возраста (с младенческого возраста до пенсионного)
- Люди с ОВЗ
- Люди с избыточной массой тела

The background is a solid purple color with several white butterfly silhouettes scattered across it. The butterflies are of various sizes and orientations, some appearing to fly towards the center and others away from it. The text is centered in a bold, black, serif font.

**Желаю всем БЫТЬ  
здоровыми!  
Спасибо за внимание!**