

**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:

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»

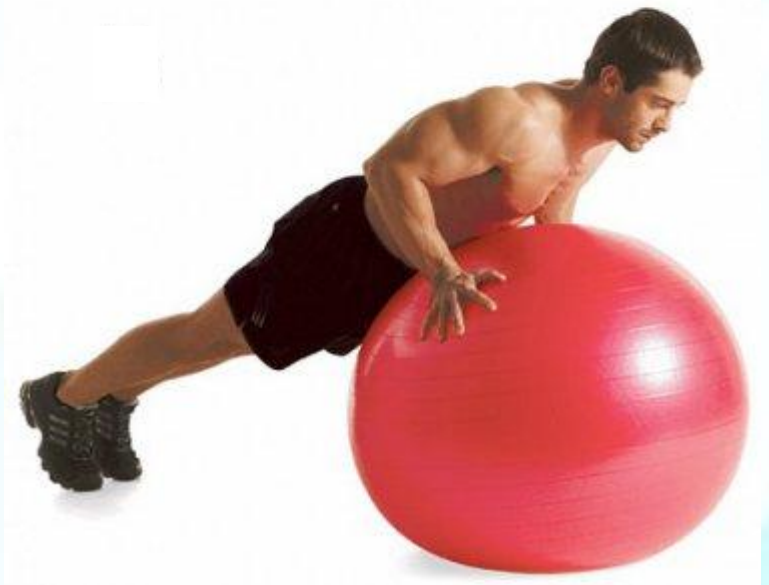
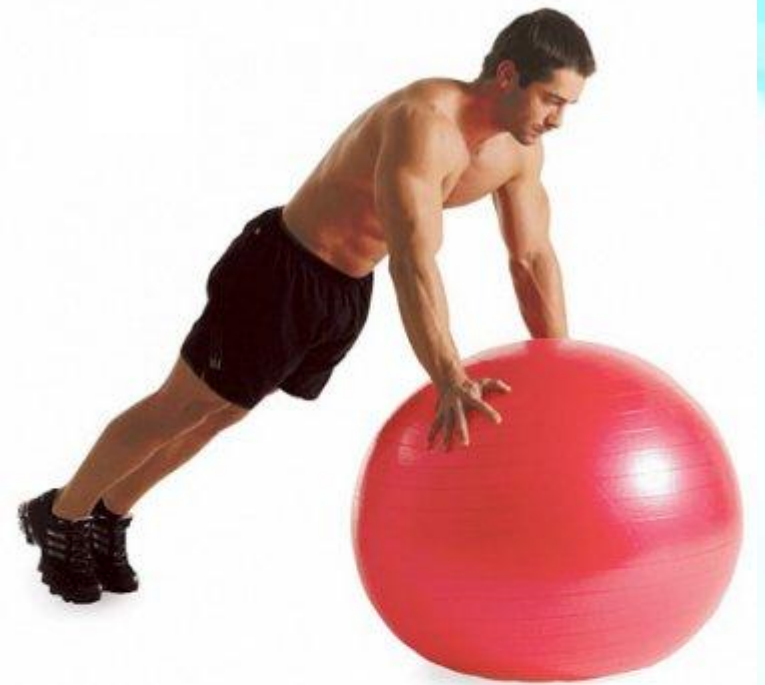


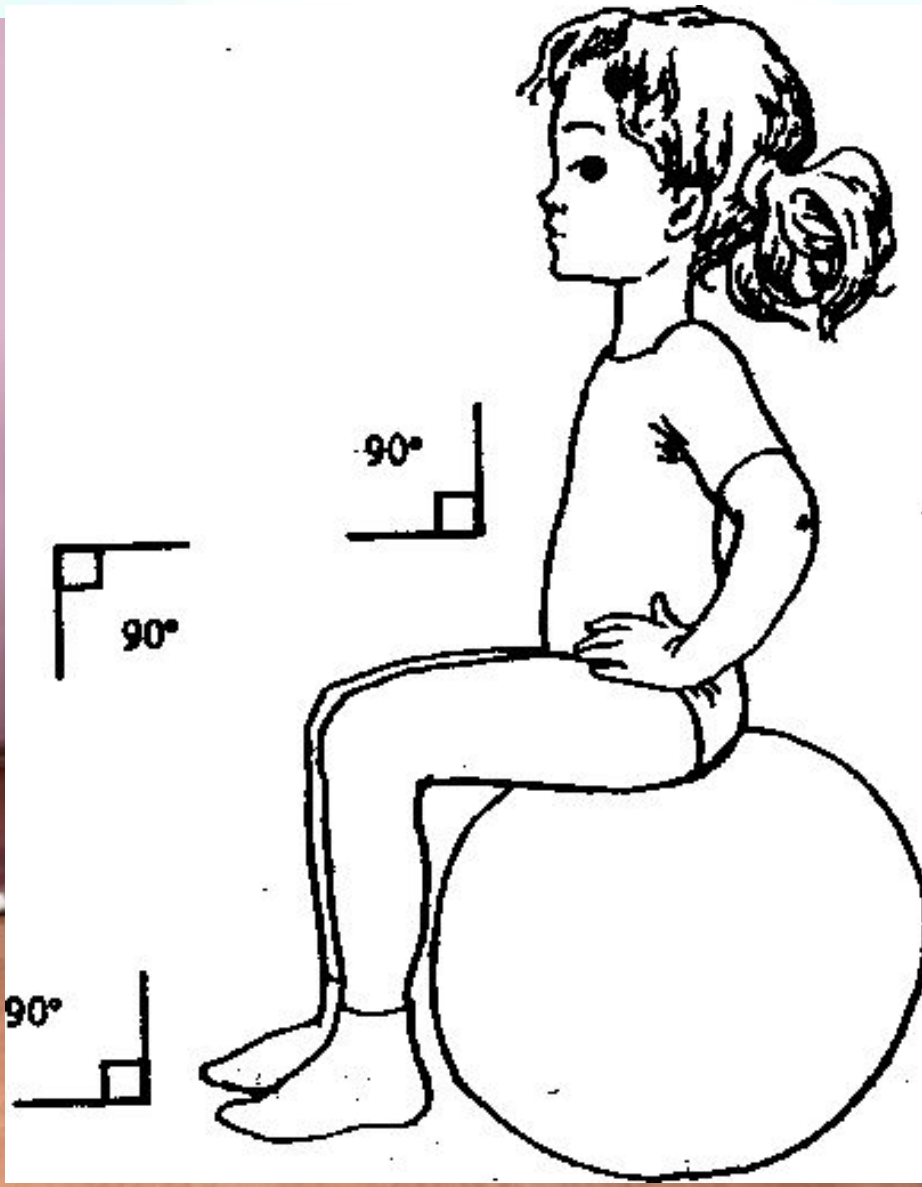


Виды мячей:



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° ;
 - 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!

