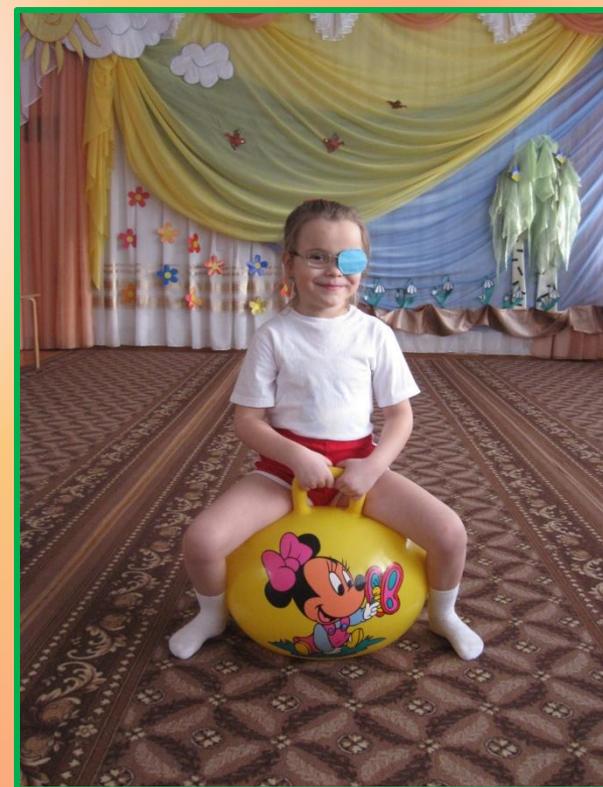


Государственное бюджетное образовательное учреждение Белебеевская  
специальная (коррекционная) начальная школа – детский сад № 37 «Ягодка»  
IV вида

## **Презентация по теме: « Фитбол – гимнастика для детей »**

Подготовила:  
руководитель физического воспитания  
Альмухаметова Г.В

# ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



## НЕТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Новизна «Фитбол – гимнастики»* заключается в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы и России.

Практически это единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.



Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи (Казанская А. В., Пикалева Е. Ю., 2001): Развитие двигательных качеств;  
Обучение основным двигательным действиям;  
Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;  
Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;  
Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;  
Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;  
Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;  
Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;  
Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;  
Развитие мелкой моторики и речи;  
Адаптация организма к физической нагрузке.



- Фитбол позволяет детям быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества.
- Упражнения на фитболах являются средством коррекции нарушений осанки.
- Фитбол как тренажер уникален, так как его упругость, вес и размер можно варьировать. Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на нем, лежа на полу, лежа спиной на мяче или на животе с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом, а также упражнения в движении, различные виды бросков.
- Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также при работе с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.
- Физические свойства фитбола, позволяющие ребенку выполнять множество увлекательных упражнений, - это его достоинство.



*При проведении фитбол - гимнастики необходимо учитывать следующие рекомендации:*

Подбирать фитбол каждому ребенку по росту.

- Начинать занятия с простых исходных положений и упражнений, постепенно переходя к более сложным; так решаются задачи создания мышечного корсета и улучшения управления движениями.
- Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло боли и не вызывало дискомфорта.
- Исключить быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов.
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе и спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками о пол ладони должны располагаться параллельно на уровне плечевых суставов.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки.
- На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого настроения.
- С целью формирования коммуникативных умений упражнения могут выполняться в парах или включаться в подвижные игры, командные соревнования.



Свою работу планирую в следующих направлениях:

*1. Укрепление физического здоровья*

- Развитие функций организма, укрепление мышц, поддерживающих правильную осанку, и профилактика плоскостопия.
- Удовлетворение потребности в движении путем повышения двигательной активности на занятиях по физической культуре, использования элементов фитнеса - гимнастики и фитболов в подвижных играх.
- Повышение уровня физической подготовленности детей.

*2. Укрепление психологического здоровья*

- Снятие психологического и эмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков.