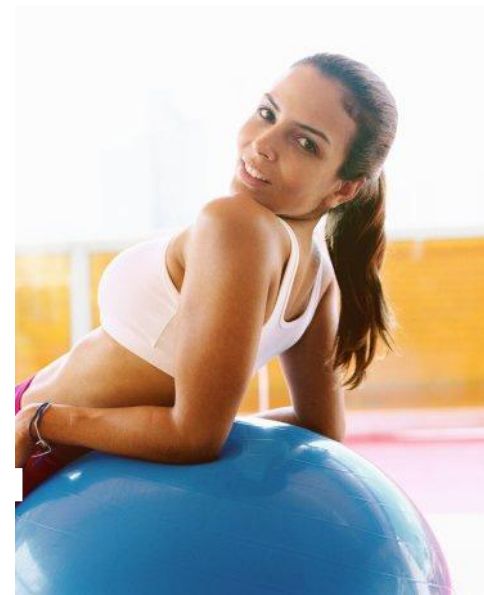


МБДОУ «Д/С №1»

ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКА СПОРТИВНЫЙ КЛУБ



Цель:

- Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные:

- **Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.**

Воспитательные:

- **Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.**

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИТБОЛА НА ОРГАНИЗМ

Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для формирования осанки;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).



Гимнастические упражнения фитбол -



КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФИТБОЛА



ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ НА МЯЧАХ

- Мяч должен быть подобран согласно росту занимающегося.

- Одежда должна быть удобной, обувь на резиновой основе.

- В целях

- профилактики травматизма следует заниматься на ковровом покрытии.

- Следить за правильной посадкой на мяче.

- Необходимо научить ребенка приемам самостраховки.

- На первых занятиях следует использовать менее упруго накаченные мячи.

- Подгруппа занимающихся не более 6-10 человек



- Расстояние между занимающимися должно быть не менее 1,5 м

- При выполнении упражнений лежа на мяче контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и не задерживалось дыхание.

- Избегать резких и быстрых движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины.

- Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

- Следует избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами для предотвращения повреждения мяча.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча

Разучить основные движения, сидя на мяче.

Следить за внешними признаками утомления

Научить правильной посадке на мяч и приемам самостраховки

Учить упражнениям на удерживание равновесия

Дать представление об основных исходных положениях на фитболе (сидя, лежа на спине, животе, на боку)



Разучить основные исходные движения с мячом (броски, ловля, удары, упр. в парах)

Учить выполнять упражнения в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче

Предлагать мяч детям для самостоятельной деятельности только после того, как они обучены упражнениям с фитболом