

Использование фитбола в детском саду



Подготовил: инструктор по физ-ре
Мбдоу д/с №37 с. Запрудное
Жиркова А. А.

Одна из эффективных форм работы с детьми дошкольниками – это работа с фитболами. Упражнения на фитболе также эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки», что способствует формированию очень важного для ребенка двигательного навыка — прыжка из различных исходных положений. Зачастую дети не могут правильно прыгать, а занятие на фитболе помогает им научиться этому важному упражнению.



Фитбол – это оригинальный цветной гимнастический мяч, с помощью которого можно значительно улучшить свое самочувствие и осанку. Кроме того занятия на фитболе способствуют улучшению настроения .



Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- * Развитие двигательных качеств
- * Обучение основным двигательным действиям
- * Развитие и совершенствование координации движения и равновесия.
- * Укрепление мышечного корсета, создание правильной осанки.
- * Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- * Нормализация работы нервной системы.
- * Развитие мелкой моторики и речи.
- * Адаптация организма к физической нагрузке.

С чего начать занятие на фитболе с детьми

Прежде всего необходимо познакомить ребенка с новым оборудованием (мячом) .

В детских играх – игры с мячом занимают приоритетное место. Они стимулируют фантазию и двигательное творчество ребенка.

Область применения фитбола безгранична, его можно использовать в любом возрасте и на любые группы мышц, а так же и для отдыха и для развлечения.

Правила, необходимые при занятии на фитболе

- * Мяч подбирают строго по росту ребенка так, что бы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и ступней был прямой угол.
- * На ребенке должна быть удобная одежда, не сковывающая движение
- * Упражнения не должны причинять болезненные ощущения.
- * Начинать нужно с более простых упражнений и постепенно переходить к более сложным.
- * Избегать быстрых и резких движений.



Направленность фитбол гимнастика

Мяч может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастика 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 пресса
- * Для укрепления мышц спины и таза
- * Для укрепления мышц ног
- * Для формирования осанки
- * Для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата



Спасибо за внимание!