

Фитбол

«fit» - оздоровление,

«ball» - мяч.

Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств;
- 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;
- Развитие мелкой моторики и речи.



«Золотые правила» фитбол-гимнастики

- ❖ Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол.
- ❖ Перед занятием следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые
- ❖ Дети должны быть одеты в удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь (лучше носки).
- ❖ Начинает, следует с простых движений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
- ❖ Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
- ❖ Необходимо избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
- ❖ При выполнении упражнений лежа на мяче нельзя задерживать дыхание.
- ❖ Выполняя на мяче упражнения лежа на животе и на спина, голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
- ❖ При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
- ❖ Физическая нагрузка должна строго дозироваться по времени в соответствии с возрастными возможностями детей.
- ❖ Необходимо следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке.

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности

позвоночника

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. Исходное положение – лёжа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.
4. Исходное положение – лёжа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперёд – назад.
7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперёд. Руками обхватить между ногами и потянуть к себе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе. Наклоны вправо – влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. Исходное положение – лёжа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руки вверх.
10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперёд, руки в упоре на мяче сзади.

11. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.

12. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13. исходное положение – лёжа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.

14. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лёжа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

17. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

18. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

19. Выпад вперёд, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечья; то же с другой стороны.

20. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута вперёд. Откатить фитбол вперёд и вернуться в исходное положение.



Используемая литература

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия/авт.-сост. О.Ф.Горбатенко. Т.А.Кардаильская, Г.П.Попова.- Волгоград: учитель, 2008.



Воспитатель Казакова М.А.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Алёнка» город Кирсанов Тамбовская область

Фитбол-гимнастика

Подвижный, быстрый человек, гордится стройным станом. Сидящий сиднем целый век подвержен всем изъяснам.

Авицианна

