

**«Фитбол» – как
средство физического
развития
воспитанников ДОО»
(методические рекомендации)**

***Из опыта работы
инструктора по
физической культуре
МАДОУ № 29
«СКАЗКА»***

город Ковдор

***Терентьева Сергея
Борисовича***

***Высшая
квалификационная
категория***



Фитбол-гимнастика – это
занятие на больших упругих
мячах.

Фитбол-гимнастика позволяет
решать следующие задачи:

**Укреплять здоровье детей с
помощью фитбола.**

**Развивать и совершенствовать
координацию движений и
равновесие.**

Укреплять мышечный корсет.

Формировать правильную осанку.

**Улучшать функционирование
сердечно-сосудистой и
дыхательной систем.**

**Стимулировать развитие
анализаторных систем.**

**Адаптировать организм к
физической нагрузке.**

**Фитбол (мяч) по своим
свойствам многофункционален
и поэтому может
использоваться в комплексах
упражнений фитбол-гимнастики
как предмет, снаряд или опора.**

Упражнения фитбол- гимнастики

**Содействие
профилактике
и коррекции
различных
заболеваний
(опорно-
двигательного
аппарата,
болезней
лёгких,
внутренних
органов и др.)**

**Развитие
двигательны
х
способносте
й (силы,
координаци
и, гибкости,
функции
равновесия,
вестибулярн
ого аппарата
и др.)**

**Развитие
музыкально-
ритмических и
творческих
способностей в
целях
рекреации,
досуга, отдыха и
развлечения
(массаж, игры,
эстафеты,
танцы,
ритмические
упражнения)**



ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА НА ФИТБОЛЕ

Посадка считается правильной, если:

- угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90 градусов;

- ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу и прижаты к полу, колени направлены на носки.

- голова приподнята и её центральная линия совпадает с осью туловища;

- руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади;

- спина выпрямлена, плечи развернуты, живот втянут;











Список используемой литературы:

Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.

Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.

Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.
Двигательный игротренинг для дошкольников.
– СПб.: Речь, 2002.

Спасибо за внимание!

МАДОУ №29 «СКАЗКА»

184144 Мурманская область г. Ковдор

ул. Кошица д.23

8(81535)31213