

# Фитбол-гимнастика для ДОШКОЛЬНИКОВ



Составила:  
Горяник И.В.  
Воспитатель группы  
компенсирующего вида

# Что такое фитбол?

Фитбол (**fit** - оздоровление, **ball**-мяч) - гимнастический мяч, используемый в оздоровительных целях. Этот чудо-тренажер был придуман швейцарским врачом физиотерапевтом Сюзан Кляйнфогельбах в 50-х годах прошлого столетия.

Второе название- швейцарский мяч



Какая польза от фитбола в двигательной деятельности?

Как он действует на организм ребенка?



## Фитбол-гимнастика как нетрадиционная форма работы с детьми способствует:

- ▶ развитию двигательных качеств(силы, координации, гибкости, функции равновесия, вестибулярного аппарата);
- ▶ укреплению и оздоровлению всего организма;
- ▶ развитию двигательных умений и навыков;
- ▶ укреплению мышечного корсета, формированию навыка правильной осанки;
- ▶ развитию музыкально – ритмических, и творческих способностей;
- ▶ воспитанию интереса и потребности в физических упражнениях и играх.



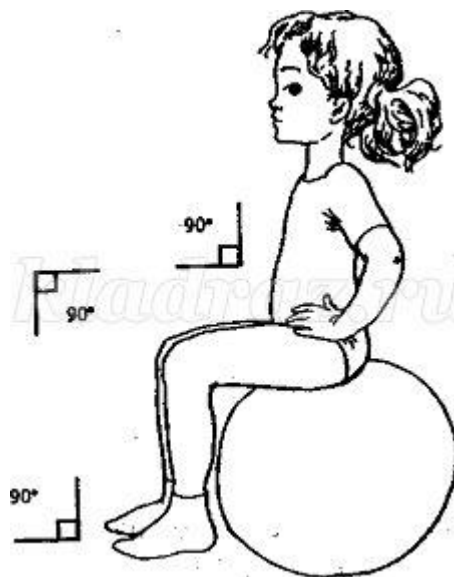
## Как правильно подобрать фитбол мяч ?

- ▶ Подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в  $90^\circ$  между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч. Оптимальные размеры мяча:

для детей 3-4 лет – 45см;

для детей 5-6 лет – 50см;

для детей 6-7 лет – 55см.

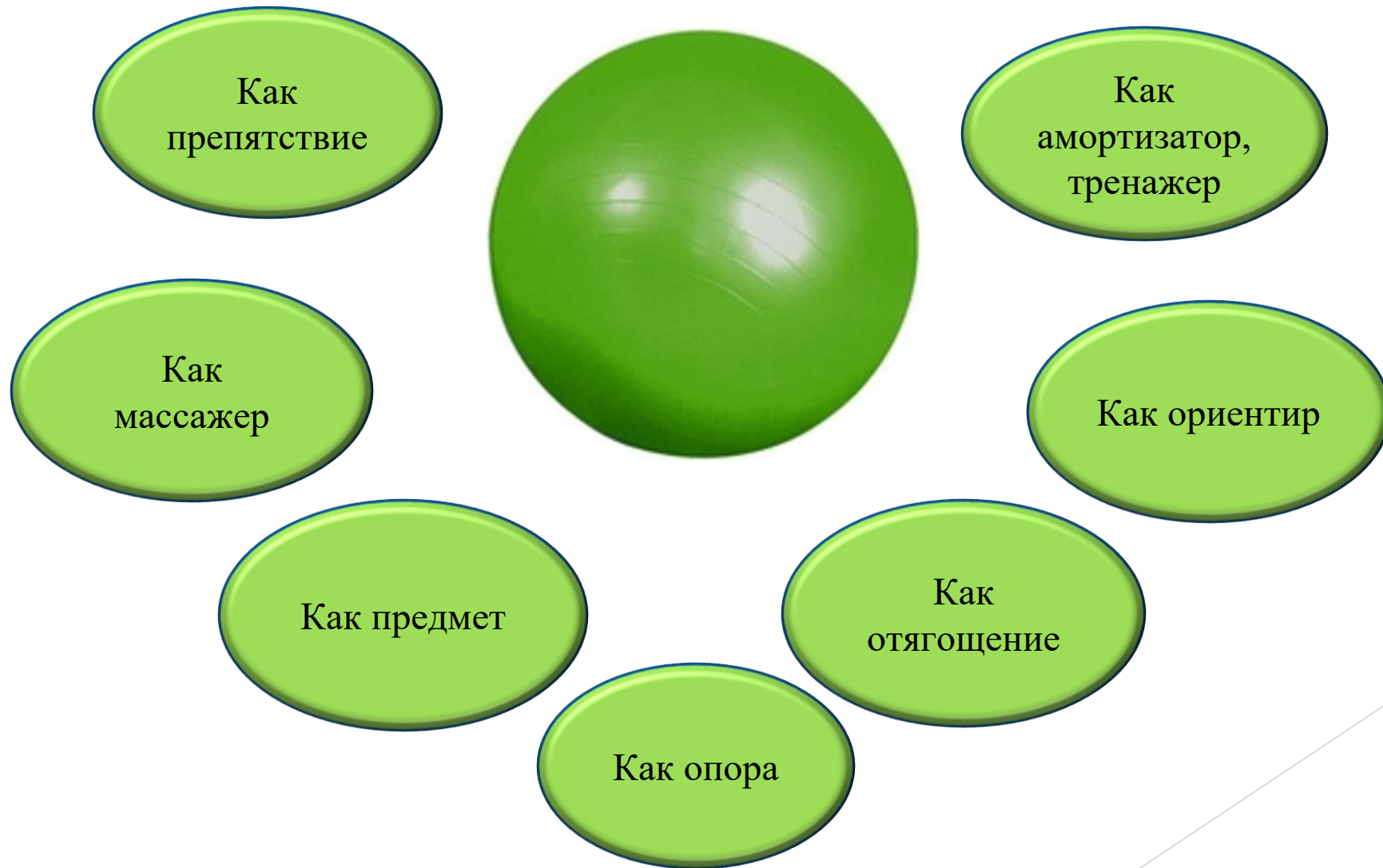


# Фитбол мяч цветное влияние

- Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета:
- Теплые цвета (красный оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.
- Холодные цвета (синий голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества
- Зеленый цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени



# Какие формы использования мяча существуют?



**Упражнения  
на фитболах,  
используем  
ые на  
занятиях**

**Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ)**

**Основные (базовые) шаги аэробики, (соединенные в блоки и комбинации).**

**Танцевальные упражнения (элементы ритмики, хореографии и современных танцев)**

**Коррекционно-профилактические упражнения (профилактика и коррекция различных заболеваний)**

**Подвижные и музыкальные игры и эстафеты**

**Упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча)**





## открытые просмотры



25.11.2016г Городской семинар заведующих, заместителей заведующих ,  
страших воспитателей города Керчи

Тема: «Театрализованная деятельность как средство оптимизации  
двигательной активности дошкольников»

Физкультурно-театрализованное представление  
«Невоспитанный мышонок»





# Спасибо за внимание!

