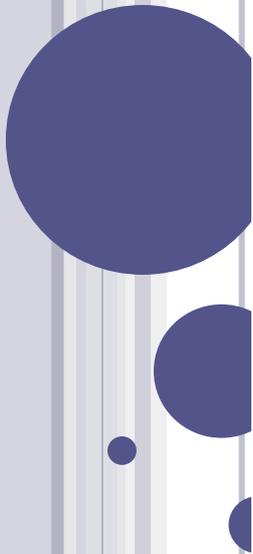
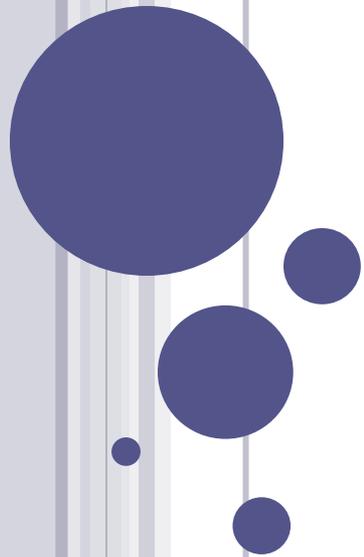


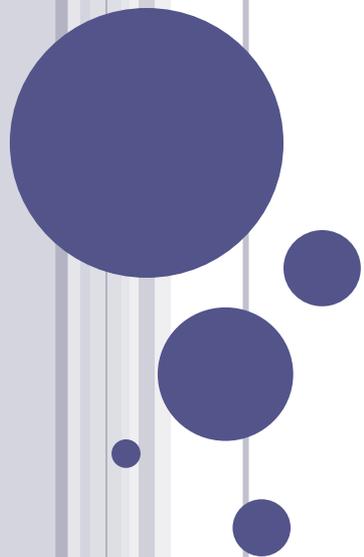
***ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА, КАК
СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА***

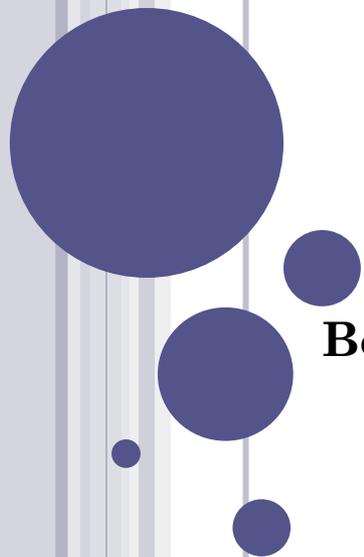
**Педагог дополнительного образования
Аблязова Эльмира Алимовна**





**ФИТБОЛ (*FIT - ОЗДОРОВЛЕНИЕ, BALL - МЯЧ*) —
ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МЯЧ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ В
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ.**





Двигательный



Зрительный



Вестибулярный



Слуховой



Тактильный



ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

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.**

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ НА ФИТБОЛАХ

- ❑ **Фитбол должен быть подобран по росту ребенка**
- ❑ **Одежда ребенка должна быть легкой и не сковывать движения, обувь должна быть нескользящей**
- ❑ **Необходимо уделять особое внимание безопасности выполнения упражнений, не допускать баловства**
- ❑ **Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся**
- ❑ **Время упражнений с фитболами не должно превышать 40-60% общей длительности занятия**
- ❑ **Занимающиеся с фитболами дети должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале**

ФИТБОЛ - МНОГОФУНКЦИОНАЛЕН

- препятствие
- массажер
- амортизатор, тренажер
- ориентир
- предмет
- опора
- отягощение

ФИТБОЛ – УНИВЕРСАЛЬНЫЙ МЯЧ

- гимнастические упражнения, ОРУ;**
- коррекционно – профилактические упражнения;**
- подвижные игры и эстафеты;**
- музыкально – ритмические упражнения.**

ГДЕ И КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИТБОЛ?

Можно использовать в:

- ❑ совместной деятельности;
- ❑ в НОД;
- ❑ в спортивных развлечениях;
- ❑ как дополнительное образование;
- ❑ в основных движениях
подвижных и музыкально- ритмических играх.

УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

1 упражнение – «Роботы»

**«Белка - в шубке на меху,
У слоненка - хобот.
А с антенной наверху,
Ходит только робот».**

И.П. – средняя стойка ноги врозь, мяч внизу.

- 1 - поднимаем мяч вверх на прямых руках, вдох;**
- 2- опускаем вниз, выдох.**

УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

2 упражнение – «Высокое дерево»

**«Ветерочек - ветерок,
Дует с юга на восток.
И деревья сами,
Двигают ветвями».**

И.П. – средняя стойка ноги врозь, мяч вверху.

**1 – наклон туловища вправо, 2 – И.П.,
3- наклон туловища влево, 4 - И.П.**

УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

3 упражнение – «Маятник»

**«Качаться я весь день подряд,
для вас, ребята, очень рад.
Я — маятник - трудяга,
хоть и устал, бедняга».**

И. П. – широкая стойка ноги врозь, мяч веред.

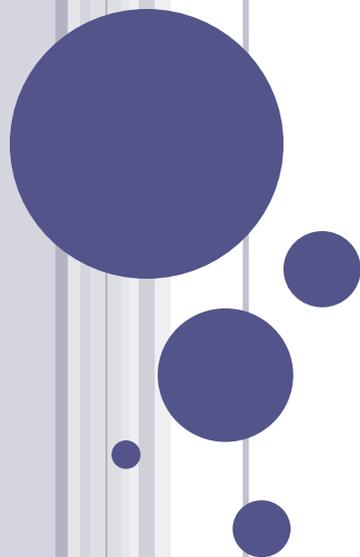
**1 – поворот туловища вправо, 2 – И.П.,
3 – поворот туловища влево. 4 – И.П.**

УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

4 упражнение «Озорной хвостик»

И.П. – стоя на коленях, мяч вперед

1 – сед вправо, 2 – И.П., 3 – сед влево, 4 – И.П.

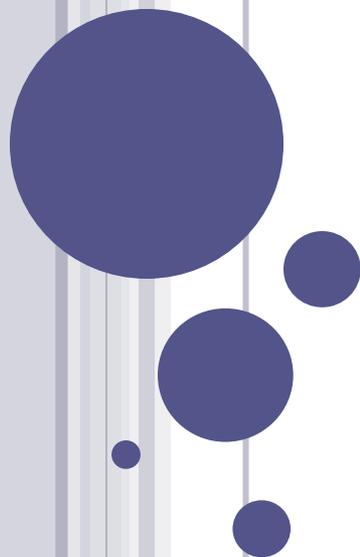


УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

5 упражнение «Волшебные жучки»

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч зажат между ног

1 – поднимаем ноги с мячом вверх, 2 – опускаем вниз.



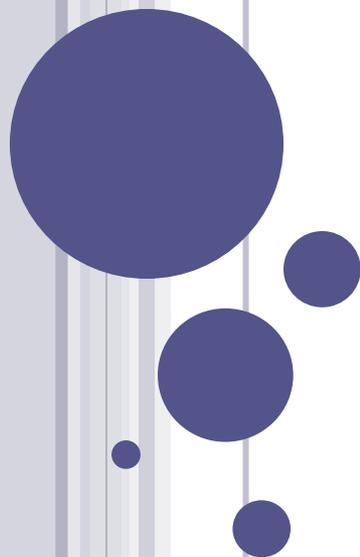
УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

6 упражнение «Сильные ручки»

**«На все способны наши ручки,
Поймают капельки из тучки.
Кораблик сделают из щепки,
В лесу шалаш поставят крепкий».**

И.П. – средняя стойка ноги врозь, мяч вперед.

**1-3 - сжимаем пружинкой мяч двумя руками, 4 -
И.П.**



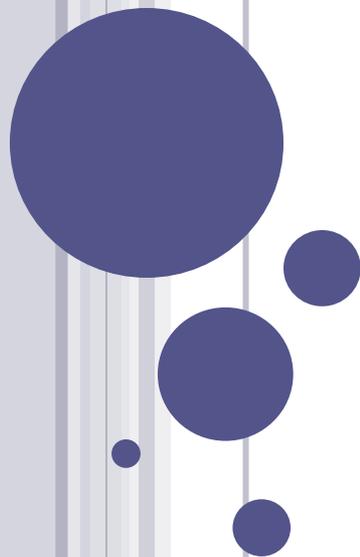
УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

7 упражнение «Оттолкнемся от планеты»

**«Много планет вокруг Солнца летают.
Может быть, люди на них обитают?
Давай-ка, в ракету мы сядем с тобой,
Помчимся от Солнца во тьме голубой!»**

И.П. – лежа на спине, стопы на мяче, руки в стороны, прижаты к полу, ладонями вниз.

1-3 - давим двумя ногами на мяч, отрывая таз от пола, 4 - И.П.



УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

8 упражнение «Веселые животные»

И. П. Садимся сверху на мяч.

«Белочка»: сидя на мяче, руки по бокам, легкие подскоки.

«Зайка»: сидя на мяче, руки перед собой (лапки), подскоки.

«Мишка»: сидя на мяче, наклоны в стороны, руки на мяче.

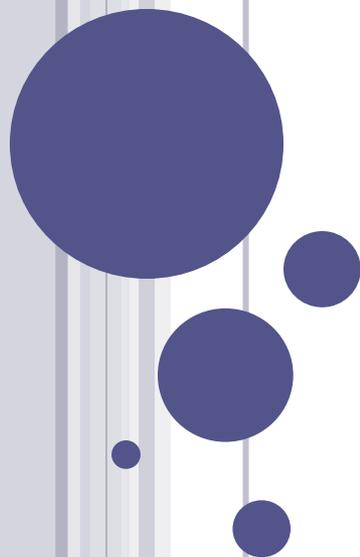
«Лошадка»: сидя на мяче, держа руки перед собой (поводья).

«Петушок»: сидя на мяче, выполнять махи руками.

УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

9 упражнение «Необычная тележка»

И. П. – лежа на спине на мяче, руки вверх, ноги в средней стойке врозь. Прокатываемся на мяче вперед, назад.



УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

10 упражнение «Бабочка»

**«На лесной полянке чудо –
на цветочках бантики,
это бабочки расселись
как цветные фантики».**

**И.П. – лежа на животе, на мяче, ноги
полусогнуты в «стартовом» положении на полу. 1 -
прогнуться в спине, руки в стороны, ноги вы -
прямить («крылышки»). 2 – И.П.**

УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

11 упражнение «Улитка»

«Жук позвал улитку в гости:

- Приходи ко мне на чай!**
- Не могу я дом свой бросить,
Вдруг зайдет кто невзначай.**

Жук, а можно мы придем?

В гости вместе – я и дом»

**И.П. – лежа на мяче, руки в упоре на полу.
Сделать несколько шагов руками вперед и назад.**

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛОМ

1. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА»

2. ИГРА – ЭСТАФЕТА «КОЛОБОК»

Наш весёлый колобок
Покатился на лужок.
Кто быстрее его вернёт,
Приз команде принесёт.

3. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

Ты катись, веселый мяч,
Быстро-быстро по рукам,
У кого веселый мяч,
Тот исполнит танец нам.

СПАСИБО ЗА АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ!

