

Смирнова Светлана Николаевна

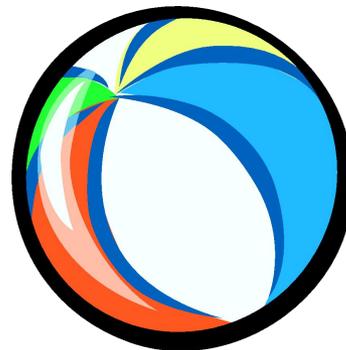


*воспитатель по
физической культуре*

*«Центр развития ребенка
– детский сад №21»*

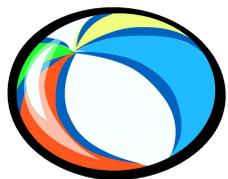
ТЕМА:

**«ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА
В ДЕТСКОМ САДУ»**



Футбол в системе физкультурно-оздоровительной работы детского сада используется для:

- **развития двигательных умений,**
- **координации движений и функции равновесия,**
- **повышения уровня физической подготовленности;**
- **укрепления здоровья:** формирования правильной осанки и создания хорошего мышечного корсета; тренировки вестибулярного аппарата.
- **развитии музыкально-ритмических и творческих способностей;**



КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФИТБОЛА



ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА НА ФИТБОЛЕ

Посадка считается правильной, если:

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

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



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

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

- спина выпрямлена, плечи развернуты, живот втянут;

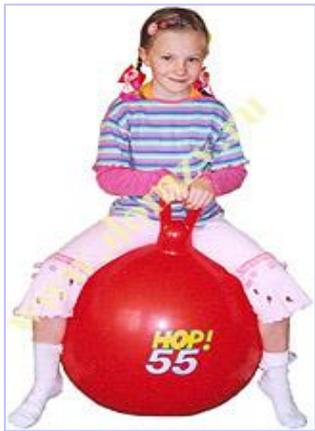
Упражнения фитбол - гимнастики

Ходьба, бег, прыжки

На месте и в движении

С мячом в руках, ногах

Сидя на мяче



ОРУ

По признаку организации группы

- одиночные
- вдвоем, втроем
- по кругу
- в сцеплении в колоннах
- в шеренгах
- в движении

По анатомическому признаку

- для рук и плечевого пояса
- для ног и тазового пояса
- для туловища и шеи
- для всего тела

По признаку преимущественного воздействия

- На силу
- На растягивание
- На расслабление
- На осанку
- На координацию
- На дыхание

По исходным положениям

- из стойки
- из седа (приседа)
- из упоров
- из положения лёжа (на боку, на спине, животе)

ЗАДАЧИ РАБОТЫ

с гимнастическими мячами

МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

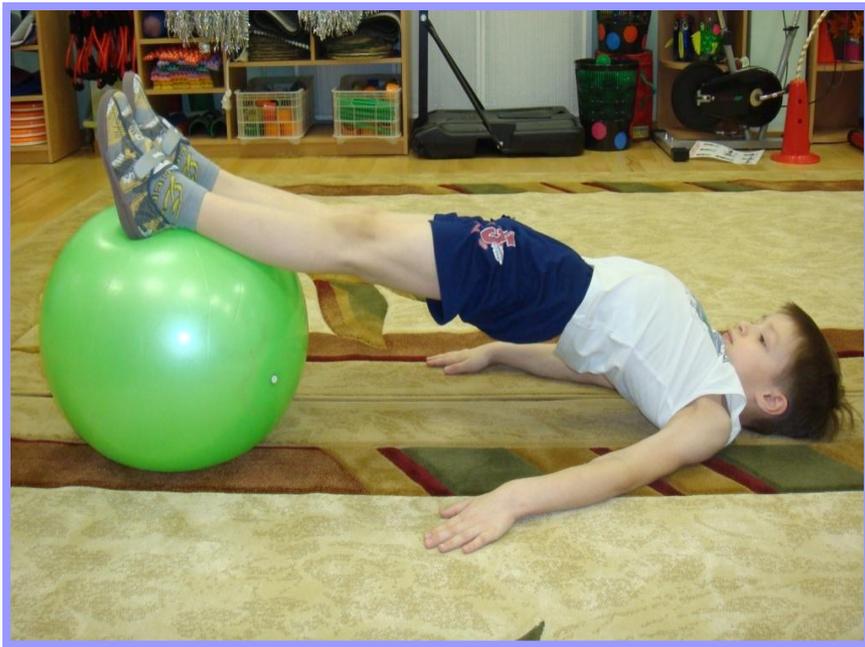
- **Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.**
- **Обучить правильной посадке на фитболе**
- **Учить выполнять простейшие упражнения (сидя, лежа, в приседе).**
- **Формировать представление о строении собственного тела.**



СТАРШИЙ ВОЗРАСТ



- **Разнообразить упражнения на фитболах, включая более сложные по координации движения.**
- **Побуждать к самостоятельному выполнению знакомых упражнений.**
- **Совершенствовать качество выполнения упражнений.**
- **Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при выполнении комплексов фитбол – гимнастики.**
- **Расширять представления о физических возможностях своего тела и вызывать желание его совершенствовать.**
- **Развивать двигательное творчество.**



«МОСТИК»





«КАЧЕЛИ»



«ЗВЕЗДА»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Дети, занимающиеся фитбол-гимнастикой, меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости, удовольствия.
- На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.
Таким образом, фитбол-гимнастика несет в себе все необходимые компоненты для гармонично развития ребенка.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!