# «ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

#### Фитбол - гимнастика

Является на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, которая сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребёнка.

### Фитбол - гимнастика позволяет достичь следующих результатов:

- гармонично тренирует основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки; упражнения без устойчивой опоры вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, функцию равновесия и другие качества: ловкость, скорость, выносливость;
- оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребёнка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой.

## Фитбол (Exercise ball, Swiss ball) в переводе с английского означает

«мяч для опоры»,

который используется в оздоровительных целях.

### Как правильно выбрать фитбол?

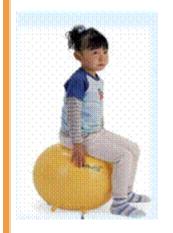
Выбирать каждому ребёнку мяч надо по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопс й был прямой уго...

Условн:

Для детей 3-5лет - 45-50см, для детей 5-6лет - 50-55 сл.

Правильная посадк.

Сед, спина выпрямлена, голова приподнята, ноги вроз , стопы параллельны друг другу. Руки фиксируют мя .



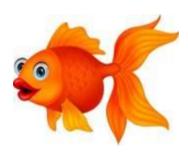
Предложите вашему ребёнку выполнить упражнения с фитболами! Не забывайте всё время хвалить малыша за удачно выполненное упражнение!

#### «Рыбка»

И.п.: лёжа на фитболе на правом боку с опорой о ноги, руки вверх.

Выполнение: удержать равновесие, тоже на другом боку; при потере равновесия вернуться на живот.

Дозировка: 4-5раз.



«Прятки»

И.п.: стойка на коленях, руки на фитболе.

Выполнение: сесть на колени, одновременно прокатить фитбол вперёд как можно дальше, потянуться за фитболом, выпрямить руки, голову опустить вниз.

Дозировка: 5-браз.

«Удержи мешок»

И.п.: сед на фитболе, согнув ноги, удерживая на голове набивной мешочек весом (150г).

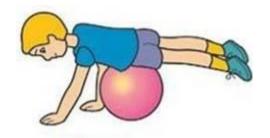
Выполнение: сохранять равновесие в неподвижном положении и покачиваясь на фитболе вверх- вниз; смотреть вперёд, не наклоняться.

«Весёлые ножки»

И.п.: упор лёжа, бёдра на фитболе.

Выполнение: поочерёдно поднимать и опускать согнутые ноги вверхвниз; голову не опускать, смотреть вперёд.

Дозировка: 6-8 раз.



### «Паучок»

И.п.: лёжа на фитболе, на животе, с опорой рук и ног о пол.

Выполнение: покачиваясь на фитболе вправо – влево с опорой на одноимённую руку и ногу; руки и ноги разведены

Сед, спина выпрямлена, голова приподнята, ноги врозь, стопы широко. Голову приподнять, удерживать равновесие. Руки фиксируют мяч.

Дозировка: 6-8 раз.

