



МДОУ ОВ №90 "Ёлочка"

НОВЫЕ ПОДХОДЫ
К ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЕ С ДЕТЬМИ



**ФИТБОЛ - АЭРОБИКА В
ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ**

Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры».



Эффективность воздействия на организм занимающихся в значительной мере обусловлена свойствами самого фитбола: его формой, размером, цветом и упругостью.

Нетрадиционный подход к оздоровлению дошкольников

Фитбол- аэробика относится к оздоровительным видам аэробики с предметами.

Выполнение упражнений на мяче имеет свою особенность: необходимо постоянно удерживать равновесие.



Практически это единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Классификация упражнений по критерию использования фитбола на занятиях



Технология фитбол - гимнастики

- ▣ Структура занятий по фитбол-аэробике соответствует современным требованиям технологий построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей разного возраста.
- ▣ При построении занятия по фитбол-аэробике наиболее важным считается *определение цели*, которая реализуется путем *постановки конкретных задач*.
- ▣ От постановки цели и задач зависит *выбор средств*, для данного занятия, которое по своему содержанию должно быть построено методически грамотно, соответствовать определенному контингенту занимающихся, их возрасту, полу, физическому развитию и физической подготовленности.

Фитбол-аэробика для детей Программа «Танцы на мячах» (Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина)



Упражнения, используемые на занятиях фитбол-гимнастикой с детьми

- ▣ **Гимнастические упражнения** (строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, ОРУ)
- ▣ **Основные (базовые) шаги аэробики** (соединенные в блоки и комбинации)
- ▣ **Танцевальные упражнения** (элементы ритмики, хореографии и современных танцев)
- ▣ **Профилактико-корректирующие упражнения** (направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний)
- ▣ **Подвижные музыкальные игры и эстафеты**
- ▣ **Упражнения из других видов физической культуры** (элементы атлетической гимнастики, прикладной гимнастики, баскетбола, йоги и др.)

Влияние занятий фитбол-аэробикой на организм занимающихся

- ❖ Ярко выраженный положительный эффект от низкочастотных механических вибраций
- ❖ Развитие сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем
- ❖ Активизация обмена веществ
- ❖ Повышение уровня физической подготовленности
- ❖ Улучшение показателей двигательных способностей
- ❖ Благотворное воздействие на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы
- ❖ Влияние на психоэмоциональное состояние занимающихся
- ❖ Формирование и коррекция фигуры
- ❖ Формирование правильной осанки и закрепление навыка правильной позы сидения
- ❖ Развитие мелкой моторики рук, вследствие максимального соприкосновения ладони с поверхностью мяча



Фитбол – гимнастика прочно входит в жизнь детского сада. Это не только специальные занятия, но и кружковая работа, развлечения, досуги, в которых активно участвуют и дети, и их родители.