

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа № 18» (структурное  
подразделение: Детский сад)**

**Консультация  
для педагогов**

**«Оздоровительная футбол-гимнастика»**

**Составила:  
Авдеева М.О., воспитатель**

**Тольятти- 2018 г.**

## «Оздоровительная фитбол-гимнастика»

Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика. Это нетрадиционное оборудование позволяет проводить профилактику в здоровье детей в игровой форме. Благодаря этому повышается эффективность лечебного воздействия на детский организм, улучшается эмоционально-психическое состояние дошкольников.

Фитбол (fitball, "fit" – оздоровление, "ball" – мяч) – швейцарский гимнастический чудо-мяч, простой и эффективный тренажер, который и великолепно решает оздоровительные задачи для всей семьи. Фитбол с успехом применяется для коррекции фигуры, формирует осанку и отлично поднимает настроение.

Как говорится всё гениальное просто. Может быть поэтому изобретение фитбола сравнивают с изобретением простого колеса.

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

Фитнес еще не знал таких упражнений, которые бы одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, и в добавок работали на рельеф сразу всего тела.

**Фитбол-гимнастика в детском саду: комплексы упражнений**

Первое вводное занятие с группой детей в детском саду — всегда взаимная презентация. Педагог получает возможность внимательно изучить возможности каждого малыша, его физическое состояние, проявленный интерес к личности преподавателя и инвентарю в целом.

Правильно подобранная музыка для фитбол-гимнастики, комплекс упражнений и изменяющийся ритм, наряду с большим количеством игровых моментов, превратит спортивный кружок детского сада в настоящую школу по развитию социальных навыков ребенка. Она поспособствует повышению качества его здоровья и репетицию будущих побед. Кто знает, вдруг среди ваших подопечных растет Олимпийский чемпион, для которого каждая тренировка — шаг в великое будущее?

### **Варианты упражнений**

Первые занятия комплекса гимнастики для ребят детского сада должны быть посвящены простейшим элементам с последующим постепенным усложнением и пролонгацией для укрепления всех мышечных групп. Особое внимание необходимо уделить мышцам спины — правильное развитие суставов позвоночника и отсутствие защемлений нервов позволит свободно проходить импульсам по всему телу. И так к упражнениям.

<b>Название упражнения</b>	<b>Описание упражнения</b>	<b>Количество подходов</b>
«Встреча с мячом»	Лежа на спине, держим фитбол за головой двумя руками. Далее следует одновременное поднятие мяча в руках и прямых ног к корпусу. Носками касаемся мяча.	3 подхода по 3-5 раз
«Пружина»	Сидя на мяче, крепко держимся за ручки или сам мяч. После этого имитируем прогулку на лошади, ритмические колебания, подпрыгивания.	3 подхода по 20-40 раз
«Пружина 2»	Перемещение приставными шагами вокруг мяча сидя сверху.	2-3 подхода по 3-5 раз
«Ловим Колобка»	Стойка с фитболом на вытянутых руках. Далее подбрасываем мяч вверх и ловим.	5-10 раз
«Баскетбол»	Держим мяч в руках, отбиваем мяч об пол и ловим обратно.	5-10 раз
«Хвост кита»	Дети принимают упор лежа, делается стойка на руках, ноги на мяче. Необходимо сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.	3-5 раз

Название упражнения	Описание упражнения	Количество подходов
«Отдых»	Стойка на коленях, обхватить руками мяч и положив на него голову. Грудная клетка касается мяча. Покачиваться с мячом вперед-назад.	5-10 раз

Чтобы детям было еще веселее заниматься с мячом, включайте им ритмичную приятную музыку. В идеале это могут быть специальные сборники для детского фитнеса или всеми любимые саундтреки из мультфильмов. Такой подход создаст позитивную атмосферу занятия, и малыши смогут получать удовольствие от занятий гимнастикой или аэробикой. Еще одним способом создать атмосферу интерактивного занятия может стать видео с участием детей. Ребенок, видя на экране сверстника, лучше воспримет поставленную перед ним задачу, а тренер получит отклик со стороны детей.

В заключение можно сказать, что нет необходимости проводить занятия гимнастикой из 20-ти упражнений за раз. Изменяйте программу как можно чаще, разбивайте её на блоки в зависимости от самочувствия детей и их предпочтений. Постепенно включайте более сложные элементы и разбивайте занятия по развитию тех или иных способностей. Повышенной эффективностью отмечены те программы занятий, на которых дети взаимодействуют друг с другом, совершают активные действия с мячом и учатся на примере игры решать важные вопросы по социальному адаптиванию.

Ни в коем случае нельзя допускать халатности по отношению к детям во время элементов на равновесие и прыжков на фитболе. Следует принять все меры по предотвращению травм. Заключительным этапом тренировок могут стать показательные выступления для родителей. Это поспособствует важности понимания взрослых необходимости спорта для детей, продолжению занятия в домашних условиях, а главное — радости и удовольствию их ребенка, беззаботно скачущего на гимнастическом мяче и выплескивающего бесконечную энергию вне домашнего очага.