

Фитбол - гимнастика для ДОШКОЛЬНИКОВ



Инструктор по физкультуре
МБДОУ ДСКВ № 56 «Северяночка»
Пономарева Юлия Дмитриевна

Цель фитбол-гимнастики

- Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.



Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- 1. Способствовать укреплению здоровья детей.**
- 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.**
- 3. Создать условия для нормального функционирования всех органов и систем детского организма.**



Содержание занятия

- Занятия проходят 2 раз в неделю.
- Длительность занятия 25-30 минут
- Оборудование: мячи, коврики, музыкальное сопровождение.



Содержание занятия

- Подготовительная часть 10 минут: выполняются упражнения сидя на мяче с пружинящими движениями, для всех основных групп мышц.
- Основная часть 15 минут: выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лежа на мяче (на спине и животе, лежа на коврике (на спине и животе))
- Заключительная часть 5 минут: выполняются дыхательные упражнения и подвижные игры с фитболом.



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.





СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ!