

Кружок профилактической фитбол – гимнастики «Весёлый кенгурёнок»



Руководитель

Доброва Екатерина Александровна

Фитбол-гимнастика – это занятие на больших упругих мячах.

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**
- **Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем**
- **Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития**
- **Улучшение коммуникативной и эмоциональной-волевой сферы**
- **Развитие мелкой моторики и речи**
- **Адаптация организма к физической нагрузке**

Фитбол мяч

цветовое влияние



- Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.
- Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета:
 - **Теплые цвета** (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.
 - **Холодные цвета** (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества
 - **Зеленый цвет** нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени



Гимнастические упражнения фитбол - гимнастики

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 исходным положениям

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

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 признаку использования предметов и снарядов

- Без предметов
- С предметами (скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые бинты, эспандеры)
- На снарядах (сидя на мяче)





Занятия фитбол-гимнастикой

- Занятия проходят 2 раз в неделю.
- Группы подбираются с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей.
- Занятия подразделяются на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.
- В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки.
- В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей
- Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.
- Все занятие проходит под музыкальное сопровождение.



Содержание занятия

- **Длительность занятия 25-30 минут**
- **Оборудование: мячи по количеству человек в группе, коврики по количеству детей, магнитофон, диски с музыкой.**
- **Подготовительная часть 10 минут: выполняются упражнения сидя на мяче с пружинящими движениями. Выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.**
- **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 стоя, сидя на мяче, лежа на мяче и подвижные игры с фитболом**

Упражнения на фитболах



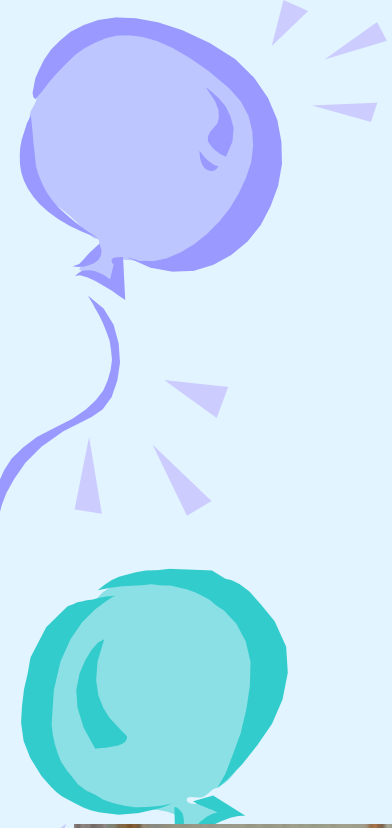






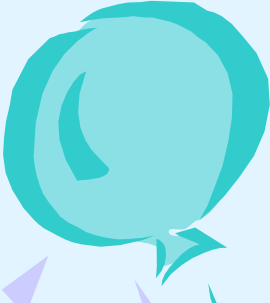


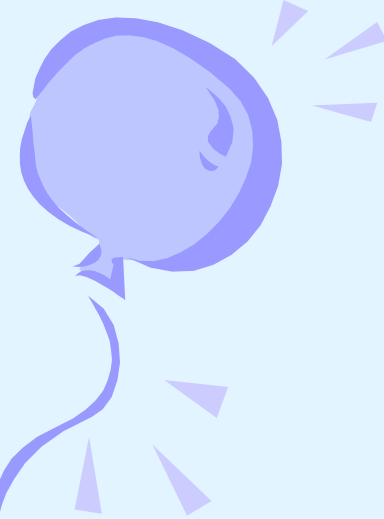




Родители являются полноправными участниками кружка







Благодарю за внимание