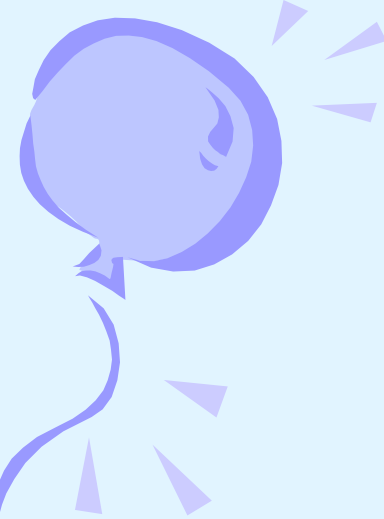
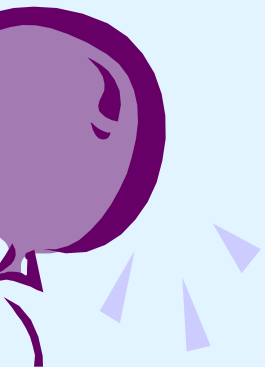
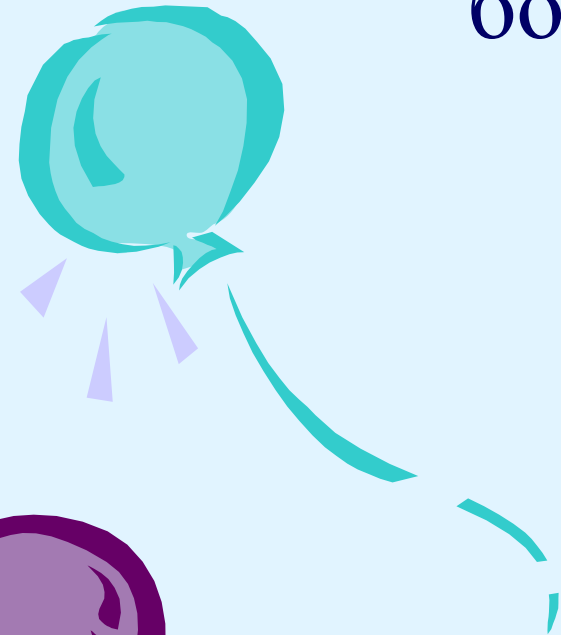


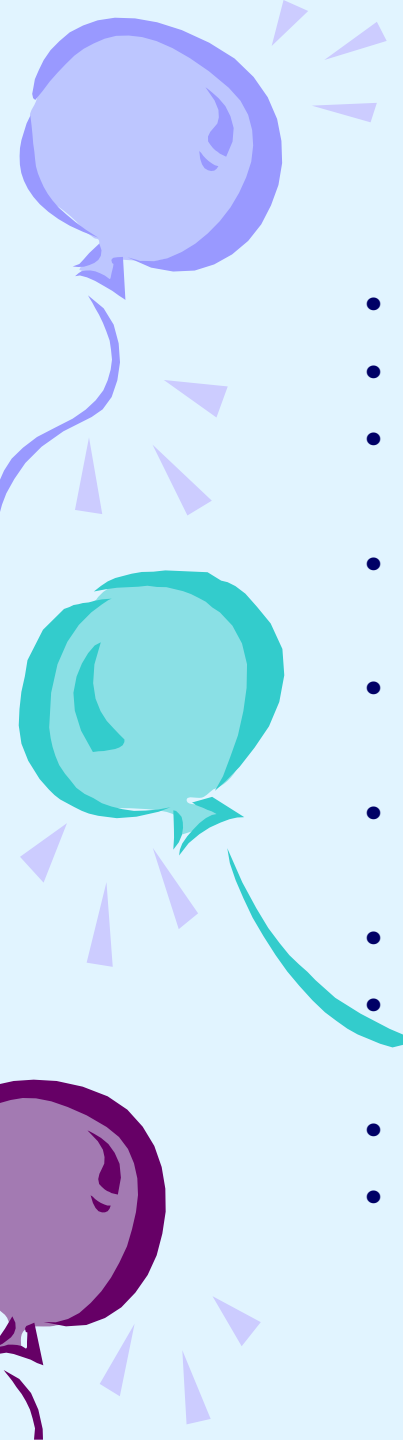
# Фитбол для малышей





Фитбол- это гимнастика, занятие на  
больших упругих мячах.





## Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

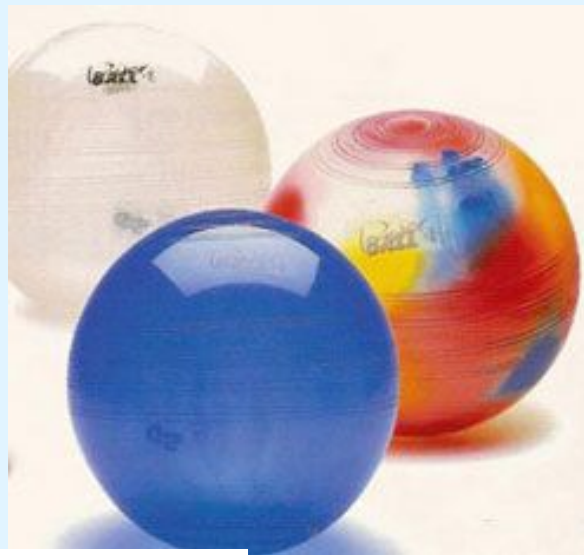
- Развитие двигательных качеств
- Обучение основным двигательным действиям
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки
- Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития
- Улучшение коммуникативной и эмоциональной-волевой сферы
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности
- Развитие мелкой моторики и речи
- Адаптация организма к физической нагрузке

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.



# Виды мячей






# ВИБРАЦИОННОЕ ДЕЙСТВИЕ

**Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая-возбуждающе.**


# Загадки.



Необычная  
гимнастика с  
большими мячами



С такой незнаком я,  
пожимаю плечами.



Но слышал я многим  
она очень нравится,  
Подскажите кто  
нибудь, как  
называется?

(фитбол – гимнастика)

Проще занятия с этим  
предметом,

Много всего развивает при  
этом.

И гибкость и ловкость и силу  
конечно.

На глобус большой похож  
очень внешне.

Для любых упражнений он  
очень удобен.

Любого в спортивную форму  
привести он способен.

(фитбол мяч)





# Стихи

С мячом делать много что можно ,Играть в футбол,  
баскетбол, волейбол. Но не все люди на свете  
возможно , Знают что такое фитбол. Возраст не  
важен для этих занятий, Детство и старость здесь нет  
таких понятий. Эта гимнастика не очень обычная, Для  
кого то может и не привычная. Детской любовью  
фитбол на весь мир уже славится, Ведь играть и  
заниматься с мячами кому не понравится. С детства  
фитбол прививает умение, Гибкость ловкость к  
занятиям рвение. Я советую всем фитболом  
заняться, Предлагать всем и друзьям рассказывать  
не стесняться.



Самое главное это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий фитбол- гимнастикой.



## Игры с мячом развивают:

- ❖ глазомер
- ❖ координацию
- ❖ смекалку
- ❖ способствуют общей двигательной активности



Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни.



Спасибо за внимание!