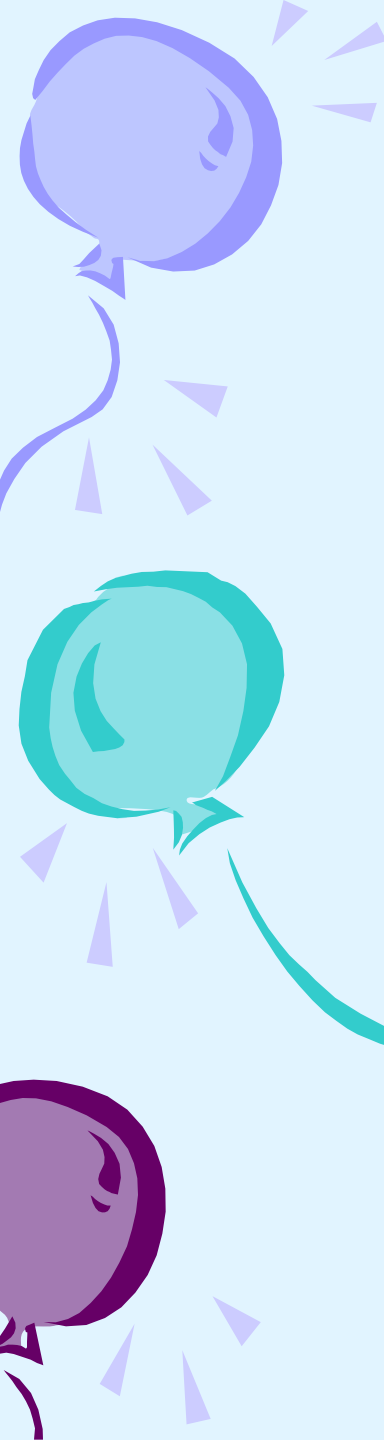
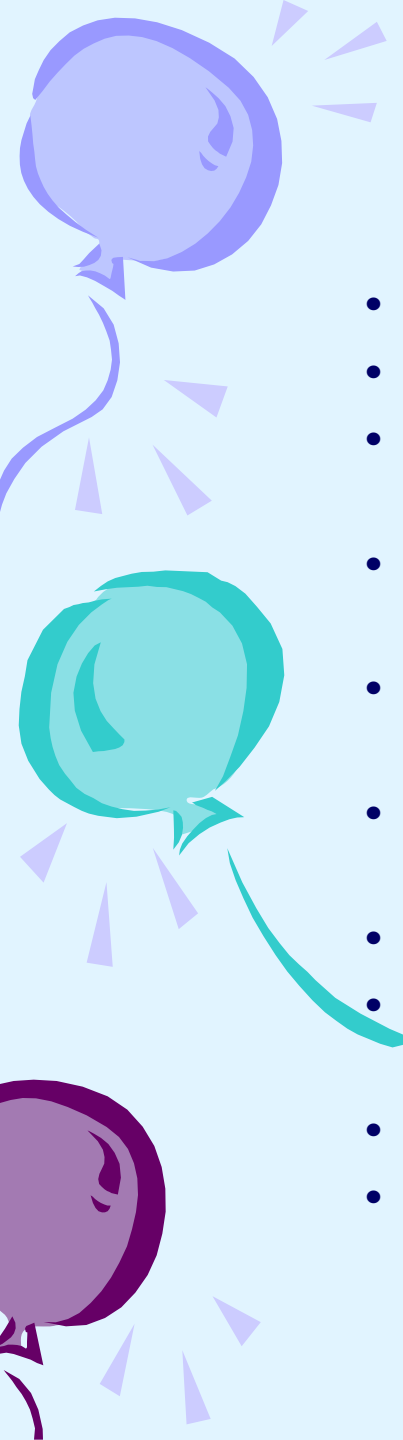


Фитбол для малышей





Фитбол- это гимнастика, занятие на
больших упругих мячах.



Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

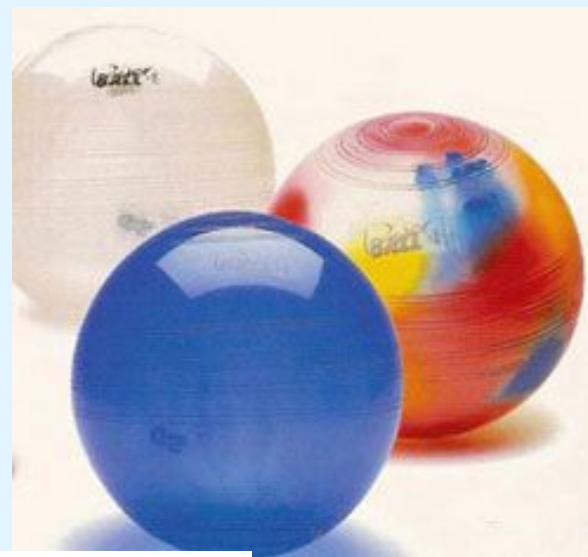
- Развитие двигательных качеств
- Обучение основным двигательным действиям
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки
- Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Нормализация работы нервной 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

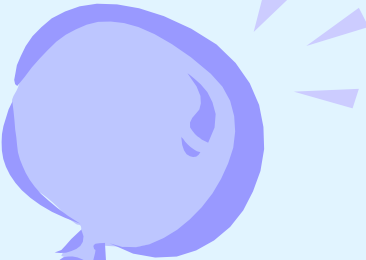





ВИБРАЦИОННОЕ ДЕЙСТВИЕ

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!