

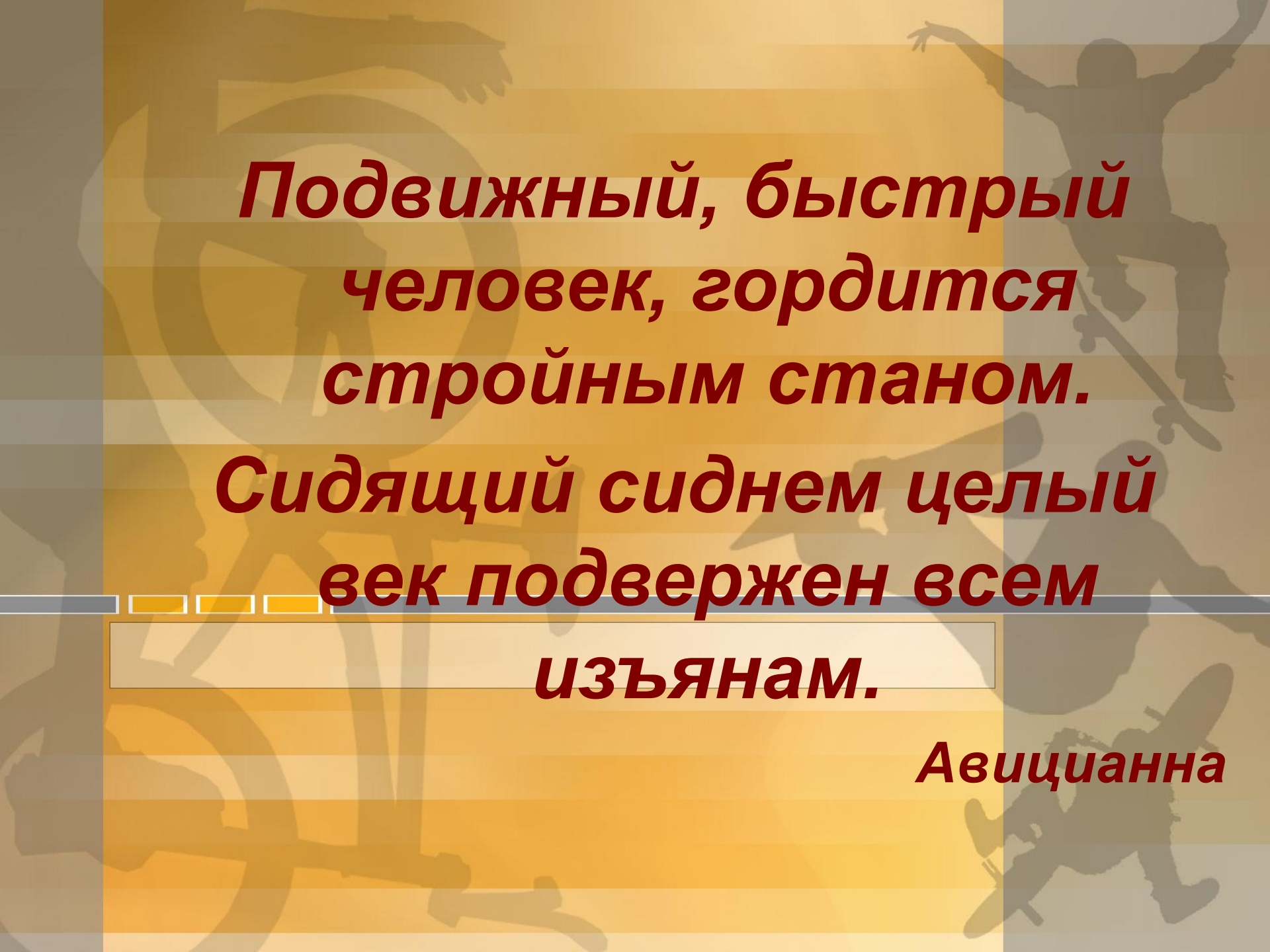
# **«Использование элементов фитбол-аэробики на физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста»**



**Мархель Ольга Николаевна,  
руководитель физического  
воспитания МАДОУ ЦРР д/с № 8**

г. Ишим, 2010 г.

[900igr.net](http://900igr.net)



**Подвижный, быстрый  
человек, гордится  
стройным станом.  
Сидящий сиднем целый  
век подвержен всем  
изъянам.**

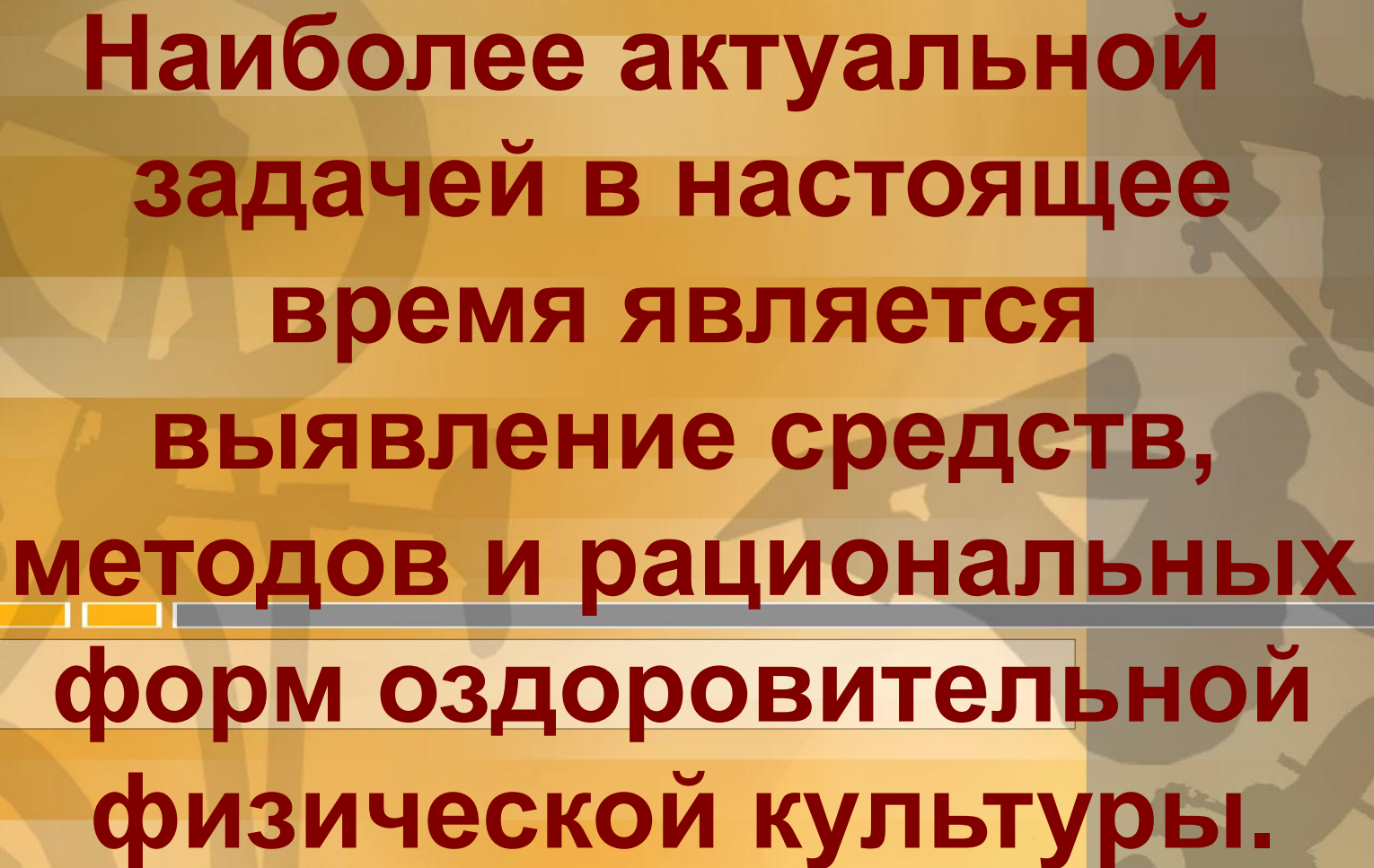
**Авицианна**

**Проблема здоровья  
человека, его сохранения и  
укрепления остается  
особенно острой,  
требующей серьезного**

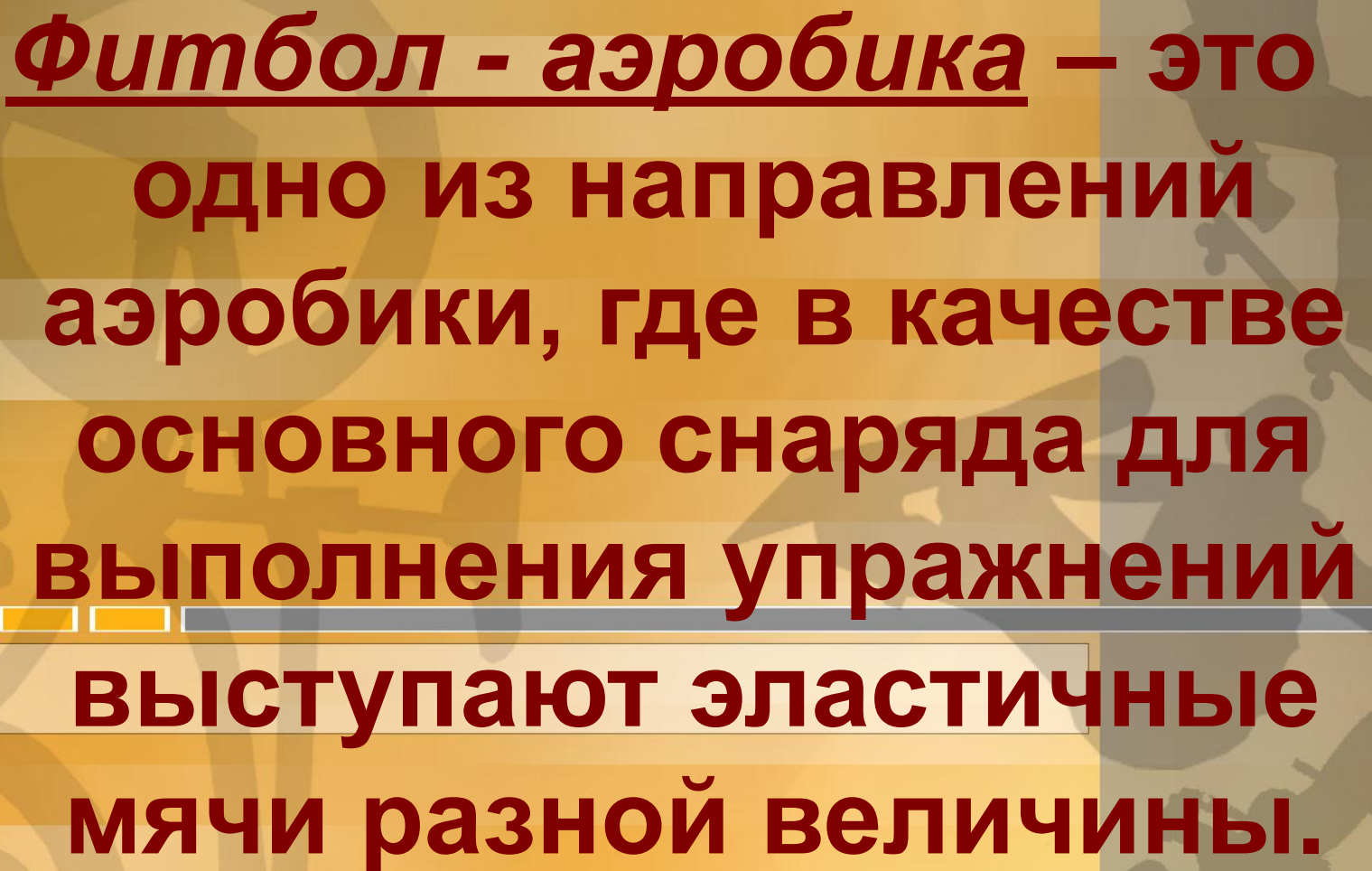
**педагогического**

**осмысления и решения в**

**XXI веке**



**Наиболее актуальной  
задачей в настоящее  
время является  
выявление средств,  
методов и рациональных  
форм оздоровительной  
физической культуры.**



**Фитбол - аэробика – это одно из направлений аэробики, где в качестве основного снаряда для выполнения упражнений выступают эластичные мячи разной величины.**

**Упражнения с этим чудо - мячом  
улучшают функцию сердечно-  
сосудистой системы, дыхания,  
активизируют обмен веществ,  
интенсивность процессов  
пищеварения, защитные  
свойства и сопротивляемость  
организма в целом. Лечебные  
качества фитбола специалисты  
объясняют воздействием  
колебаний мяча.**

## Цели занятий фитбол - аэробикой

С целью профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата

Развитие двигательных способностей

Развитие музыкально-ритмических и творческих способностей.

## ОРУ без предмета (сидя на мяче)

### Упражнения для рук и плечевого пояса

- упражнения для пальцев и кисти;
- упражнения для увеличения подвижности предплечья и плечевых суставов;
- упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц (сгибателей и разгибателей).

### Упражнения для ног и тазовой области:

- упражнения для стопы и голени;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах;
- упражнения для мышц бедра;
- упражнения для мышц тазового дна;
- упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах;
- упражнения для развития силы мышц ног и ягодичных мышц;
- упражнения для расслабления мышц.

### Упражнения для туловища:

- упражнения для укрепления мышц передней поверхности туловища (для брюшного пресса);
- упражнения для увеличения подвижности позвоночника (на развитие гибкости);
- упражнения для укрепления мышц задней поверхности туловища (для мышц спины);
- упражнения для укрепления мышц боковой поверхности туловища (косых мышц);
- упражнения для мышц шеи.

### Упражнения на дыхание и расслабление



Мяч как  
массажёр

Мяч как амортизатор,  
тренажёр рук, ног,  
равновесия

Мяч как  
ориентир

Мяч как препятствие:  
перешагивание,  
перепрыгивание,  
прокатывание (на  
животе - вперёд,  
назад, в седе -  
вправо, влево).

**ОРУ с мячом**

Мяч как отягощение  
в руках, в ногах

Мяч как предмет. ОРУ с  
мячом в различных  
исходных положениях

Мяч как опора:  
-под спину;  
-под руки;  
-под ноги;  
-под живот

## *Комплексы упражнений:*

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Занятия на фитболе –  
это профилактика  
нарушений осанки,  
тренировка  
вестибулярного  
аппарата и всех групп  
мышц малыша.**



**Постоянные колебания мяча стимулируют работу внутренних органов и систем, включая желудочно-кишечный тракт, эндокринную и нервную системы, а его неустойчивость заставляет мышцы пребывать в постоянном напряжении, чтобы удерживать равновесие.**



Но детей в этих занятиях привлекает совсем не польза: попрыгать в веселой компании на огромных мячах, что может быть интереснее! Особенно, если занятие сопровождается музыкой и сказками.

