

**При проведении фитбол-гимнастики необходимо учитывать следующие рекомендации:**

- Подбирать фитбол каждому ребенку по росту.
- Начинать занятия с простых исходных положений и упражнений, постепенно переходя к более сложным.
- Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло боли и не вызывало дискомфорта.
- Исключить быстрые и резкие движения.
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе и спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками о пол ладони должны располагаться параллельно на уровне плечевых суставов.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки.
- На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого настроения.

С целью формирования коммуникативных умений упражнения могут выполняться в парах или включаться в подвижные игры, командные соревнования. Для детей старших групп с низким уровнем физической подготовленности можно организовать дополнительные занятия с целью развития у них двигательных и функциональных возможностей, профилактики нарушений.



**Всех заинтересованных родителей приглашаем к сотрудничеству!** Дополнительно можно ознакомиться в замечательной книге Т.С. Овчинникова и А.А. Потапчук в своей программе «Двигательный игротренинг для дошкольников» (<http://www.elbooka.com/kniga/kniga-detskaja/16692-ovchinnikova-t-s-potapchuk-a-a-dvigatelnyv-igrotrening-dlya-doshkolnikov.html>) описывают сенсорные особенности фитболов. Пособие Т.С. Овчинниковой и др. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах» (<http://avidreaders.ru/book/zanyativa-uprazhneniya-i-igrы-s-myachami.html>).

**А так же Вы можете обратиться к инструктору по физической культуре Чемеровой Л.В.**



346414 Ростовская область, г. Новочеркасск, ул. Поворотная 7  
Телефон: 8 (8635) 21-08-38. Электронная почта [9-sad@list.ru](mailto:9-sad@list.ru)  
Сайт ДОУ: <https://gart9.npi-tu.ru/>  
Раздел «Консультации педагогов» <https://gart9.npi-tu.ru/index.php?id=25>

Управление образования  
Администрации г. Новочеркаска  
муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад №9



**Буклет для родителей**

**«Фитбол – гимнастика, как одно из форм физического развития для укрепления здоровья детей!»**



**Подготовила: Чемерова Л.В.**  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

**г. Новочеркасск**  
**2017 г.**

## **Фитбол-гимнастика относится к современным средствам физического воспитания.**

Фитбол позволяет детям быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества.

Фитбол как тренажер уникален, так как его упругость, вес и размер можно варьировать. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 5 до 6 лет — 50 см, от 6 до 7 лет — 55 см. Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на нём, лёжа на полу, лёжа спиной на мяче или на животе с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом, а также упражнения в движении, различные виды бросков.

Мяч может быть накачен до максимально упругого состояния, тогда он используется в спортивных тренировках. Для занятий с профилактической и лечебной целью мяч должен быть менее упругим. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°, значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче. Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть не сильно упругим. Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Разные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием.

## **Механизмы лечебного воздействия вибрации:**

- Вибрация, возникающая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию аналогична верховой езде, которая в медицинской литературе описывается как метод лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении.
- Упражнения в исходном положении сидя способствуют тренировке мышц таза, функциональная несостоятельность которых часто выявляется при патологии мочевыводящей системы (энурезы, опущение почек или других внутренних органов и др.).
- Вибрация способствует более легкому откашливанию, помогает уменьшить отрицательное воздействие гипоксии и улучшает легочное кровообращение.



**Таким образом, фитбол-гимнастика, является на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей дошкольного возраста и детей ОВЗ!**

[http://chaikrc.ru/uslugi/directions/zanyativa\\_na\\_fitbolakh.php](http://chaikrc.ru/uslugi/directions/zanyativa_na_fitbolakh.php)

- «Занятия на фитболах для детей с нарушением осанки».

<http://vylechitrebenka.ru/uprazhnenija-dlja-detej/uprazhnenija-na-mjache-dlja-detej-s-dcp.html>

- «Упражнения на фитболах для детей с ДЦП».

## **Фитбол-это жизнь!**

Высокая эффективность занятий может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами. Обучение детей фитбол-гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:

- + происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
- + совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- + развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
- + улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.



Безусловно, фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощают детей.

Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка дошкольников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. С развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

--	--	--	--	--

