

Фитболы – уникальны по своему воздействию на организм и вызывают особый интерес

Мяч имеет определенные свойства:

Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений и игр с фитболом




МБДОУ детский сад № 56

г. Новочеркасск,
Ул. Восточная 48,
Тел.26-10-26
2016г.

Для вас, родители!



Игры и занятия с фитболом

Физическое

воспитание

+_оздоровление

Составила: инструктор по физической культуре Алтухова Л.С.

**Использование фитбол-
гимнастики для профилактики
и коррекции нарушений
психофизического развития
детей**

И.П.- сидя на мяче, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять плечи вверх— вдох, опустить— выдох (6-7раз).

И.П.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Поворот туловища вправо, правая рука в сторону, левая рука вперед, тоже в левую сторону(6-7 раз).

И.П.- сидя на мяче, выпрямить правую ногу вперед, коснуться пяткой пола, вернуться в и.п.; то же другой ногой(5-6 р).

И.П.- сидя на полу, опора спиной на мяч, ноги на полу согнуты в коленях. Выпрямляя ноги, спиной лечь на мяч (2-3 раза).

Систематическое использование фитболов (хопов) способствует:

- улучшению координации движений
- снижению нарушений опорно-двигательного аппарата и просодики
- активизации дыхательной системы
- Предупреждения стопных нарушений у детей 5-7 лет посредством использования больших гимнастических мячей.

Для достижения этой цели необходимо решать следующие задачи:

- 1.Формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на фитболах.
- 2.Развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания и просодики у детей с нарушением речи.
- 3.Развивать физические качества (координация движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- 4.Формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой в детском саду и в семье.



Так мы укрепляем:

-Мышцы рук и плечевого пояса

-мышцы брюшного пресса

-мышцы ног и свода стопы

-увеличиваем гибкость и подвижность суставов

-формируем осанку

-развиваем ловкость и координацию дви-

