

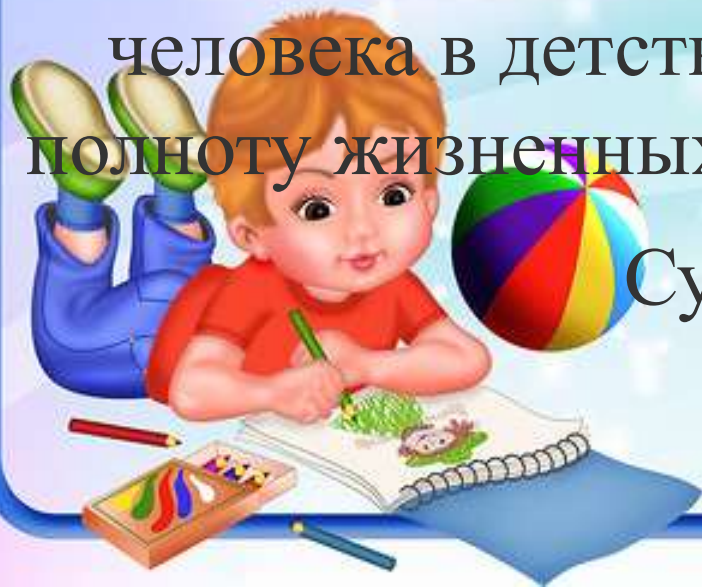
Муниципальное образовательное дошкольное
учреждение «Детский сад №2 «Колосок»

Мастер – класс:
«Фитбол- гимнастика в детском саду»



Провела: инструктор по физической
культуре Рудакова Е.В.

Одно из важнейших составляющих здоровья – двигательная активность. Особенно важно это сейчас, в век компьютеризации, когда мы проводим много времени, сидя за компьютерами, вследствие чего ухудшается осанка и появляется множество других проблем со здоровьем. «Укрепить здоровье человека в детстве – это значит дать ему всю полноту жизненных радостей», - утверждал В. А. Сухомлинский.



Несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Современные дети, проживающие в условиях Севера, в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, что приводит к серьезным функциональным нарушениям различных органов и систем организма. Экстремальные условия не только влияют на состояние здоровья, но и способствуют созданию иной модели образа жизни. Одним из путей решения этой проблемы в нашем детском саду является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Сегодня, я поделюсь с вами своим опытом работы и покажу одно из направлений детского фитнеса: «Фитбол – гимнастика»

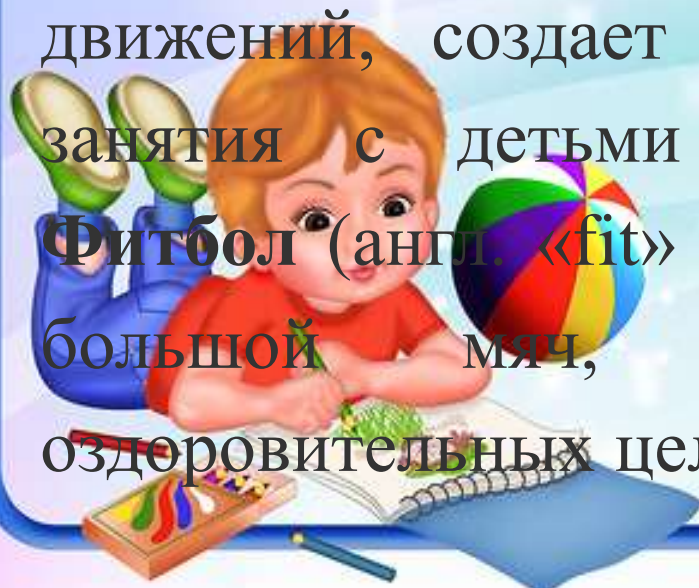


Фитбол – гимнастика, одна из инновационных здоровьесберегающих технологий, направленная на развитие двигательной активности и укрепления здоровья не только детей, но и взрослых.

Фитбол-гимнастика

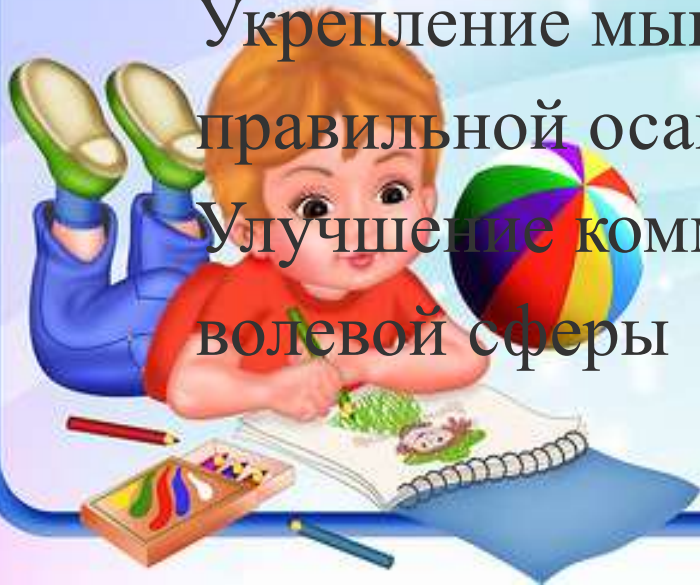
обладает большим оздоровительным эффектом: развивает двигательные качества, координацию движений, создает веселую атмосферу и делает занятия с детьми эмоциональными и яркими.

Фитбол (англ. «fit» – оздоровление, «ball» – мяч) – большой мяч, который используется в оздоровительных целях.





- **Позволяющий решать следующие задачи:**
 - Развитие двигательных качеств;
 - Обучение основным двигательным действиям
 - Развитие и совершенствование координации движений и равновесия
 - Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем
 - Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки
 - Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы



Преимущества фитбол – гимнастики фитбол – гимнастика
дает уникальную возможность для тренировки двигательного
контроля и равновесия;
тщательная проработка всех групп мышц, которые невозможно
тренировать во время обычных аэробных занятий;
снятия нагрузки с позвоночника, перераспределение тонуса
всех групп мышц, тренировка правильной осанки тела, чувства
естественной координации тела;
одновременная тренировка мышц спины и брюшного пресса,
которые являются залогом отсутствия болей в спине;
великолепная возможность для проведения стретчинга всех
групп мышц;
эффективное средство для сжигания большего количества
калорий, чем при обычной силовой «тренировке».

