

## Фитбол-гимнастика в детском саду.

### Фитбол для детей

Фитбол — большой мяч, обладающий хорошей упругостью, изготовленный из эластичного ледрапластика диаметром от 55 до 75см. Используется он в первую очередь для общего оздоровления и укрепления организма, стимуляции вестибулярного аппарата и коррекции осанки.

Врачи в один голос утверждают, что согласны со мнением спортивных экспертов — занятия на фитболе оказывают полезный эффект на растущий детский организм и являются практически аналогом верховой езды. Во время выполнения комплекса оздоровительных упражнений ребенок получает нагрузку на все группы органов и мышц: мышечный кор, грудная клетка, руки, ноги, желудок, кишечник и прочее. Помимо всего перечисленного, комплекс фитбол-упражнений способствует развитию баланса, равновесия, помогает улучшить самоконтроль, повышает сосредоточенность ребенка.

### Фитбол-гимнастика в детском саду: комплексы упражнений

Первое вводное занятие с группой детей в детском саду — всегда взаимная презентация. Педагог получает возможность внимательно изучить возможности каждого малыша, его физическое состояние, проявленный интерес к личности преподавателя и инвентарю в целом.

Правильно подобранная музыка для фитбол-гимнастики, комплекс упражнений и изменяющийся ритм, наряду с большим количеством игровых моментов, превратит спортивный кружок детского сада в настоящую школу по развитию социальных навыков ребенка. Она поспособствует повышению качества его здоровья и репетицию будущих побед. Кто знает, вдруг среди ваших подопечных растет Олимпийский чемпион, для которого каждая тренировка — шаг в великое будущее?

### Варианты упражнений

Первые занятия комплекса гимнастики для ребят детского сада должны быть посвящены простейшим элементам с последующим постепенным усложнением и пролонгацией для укрепления всех мышечных групп. Особое внимание необходимо уделить мышцам спины — правильное развитие суставов позвоночника и отсутствие защемлений нервов позволит свободно проходить импульсам по всему телу. И так к упражнениям.

Название упражнения	Описание упражнения	Количество подходов
«Встреча с мячом»	Лежа на спине, держим фитбол за головой двумя руками. Далее следует одновременное поднятие мяча в руках и прямых ног к корпусу. Носками касаемся мяча.	3 подхода по 3-5 раз

Название упражнения	Описание упражнения	Количество подходов
«Пружина»	Сидя на мяче, крепко держимся за ручки или сам мяч. После этого имитируем прогулку на лошади, ритмические колебания, подпрыгивания.	3 подхода по 20-40 раз
«Пружина 2»	Перемещение приставными шагами вокруг мяча сидя сверху.	2-3 подхода по 3-5 раз
«Ловим Колобка»	Стойка с фитболом на вытянутых руках. Далее подбрасываем мяч вверх и ловим.	5-10 раз
«Баскетбол»	Держим мяч в руках, отбиваем мяч об пол и ловим обратно.	5-10 раз
«Хвост кита»	Дети принимают упор лежа, делается стойка на руках, ноги на мяче. Необходимо сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.	3-5 раз
«Отдых»	Стойка на коленях, обхватить руками мяч и положив на него голову. Грудная клетка касается мяча. Покачиваться с мячом вперед-назад.	5-10 раз