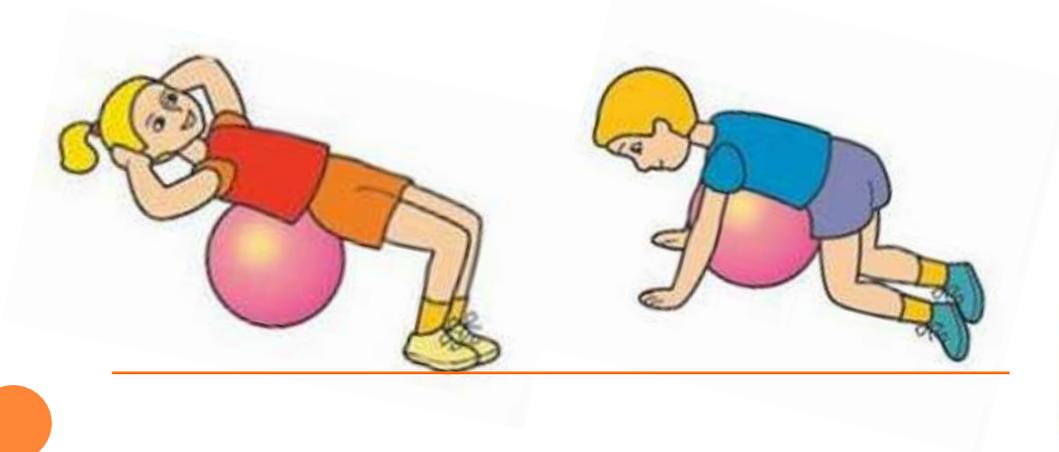


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение:
детский сад комбинированного вида
МБДОУ № 99 «Крепыш»

ФИТБОЛ – ЭТО ЗДОРОВО!!!

«Легко! Весело! Эффективно!»



Подготовила инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории: Недворягина С. Р.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«ФИТБОЛ – АЭРОБИКА»

2022

Цель работы. Повышение оздоровительного и общеукрепляющего воздействия специальных упражнений с фитбол – мячами на организм детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- - повышение сопротивляемости организма к заболеваниям детей старшего дошкольного возраста.
- - развитие и укрепление основных мышечных групп.
- - улучшение функций состояния сердечно – сосудистой и дыхательной системы, обменных процессов в организме ребенка.
- - развитие физических качеств: координации движений, силы, выносливости, гибкости, скоростных качеств.
- - закрепление и совершенствование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой детей старшего дошкольного возраста;
- - приобщение детей к здоровому образу жизни.





- У кого мяч для футбола,
У кого для тенниса.
А у нас есть для фитбола,
Прыгать мы не ленимся.

Эти мячи большие, летучие.
На них мы можно посидеть.

С такими мячами мы очень могучие.
Давайте скорее на нас смотреть!



ПРЕИМУЩЕСТВА УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ

- оздоровительный эффект многофункциональность использования фитбола
- доступность фитбола для детей с ОВЗ
- эмоциональность двигательной деятельности с фитболом



Фитбол для дошкольников важен. Этот самый простой снаряд поможет отвлечь детей и от компьютеров и гаджетов, на которые современные дети тратят уйму времени. Вот какие упражнения могут выполнять дети:

- подъемы мяча над головой;
- подкидывание мяча для координации движений рук;
- приседания с мячом;
- перебрасывания мяча в паре;
- перекаты на фитболе на спине;
- удерживание равновесия, сидя на мяче;
- мостик на мяче и другие.



- ❑ На первом году обучения на занятиях по футболу дети разучили комплексы фитбол – аэробики на укрепление всех групп мышц «Ладощка», «Кукушка», «бегемот». «Кот на крыше», «Мыши и кот». «Новый мяч», «Играем вместе», «Лягушки»
- ❑ Так же дети развивали координацию движений, равновесие, ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость
- ❑ Дети показывали своё трудолюбие, взаимовыручку, доброжелательность.



Наши достижения

