



**Использование оздоровительной технологии
«фитбол-гимнастика» в ДОУ**

Фитбол-гимнастика - это здоровьесберегающая технология

Цель: развивать физические качества, укреплять здоровье, используя эффективность данной методики.

Задачи:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи.

ФИТБОЛ - это оригинальный цветной гимнастический мяч, с помощью которого можно улучшить свое самочувствие, фигуру и осанку. Занятия на фитбол-мяче поднимают настроение и способствуют борьбе со стрессом и депрессией.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений гимнастики как предмет, снаряд или опора:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для расслабления и релаксации, как средств профилактики различных заболеваний (*опорно-двигательного аппарата, внутренних органов*).

Мониторинг физического развития и состояние здоровья детей - сентябрь 2023 год

МАДОУ НТГО детский сад "Чебурашка" с 4 до 7 лет 116 чел.	Соответствует Норме чел/%	Имеют несоответствие норме Всего чел/%	Масса тела		Рост	
			Дефицит чел/%	избыточный вес чел/%	превыша ет норму чел/%	ниже нормы чел/%
	100 чел. – 86,2%	16 чел – 13,8%	6 чел. – 5,1%	4 чел. – 3,4%	2 чел. – 1,7%	4чел – 3,4%

ДОО С 4 до 7 лет 116 чел.	Количество детей ЧДБ	Группа здоровья				Физическое развитие				
		I чел/%	II чел/%	III чел/%	IV чел/%	Высокое чел/%	выше среднего чел/%	Среднее чел/%	ниже среднего чел/%	Низкое чел/%
	9	61 чел – 52,6%	53чел – 45,7%	2чел – 1,7%	0 чел. – ___%	0 чел – 0%	61 чел – 52,6%	53 чел – 45,7%	2 чел – 1,7%	0 чел – ___%

Профиль заболеваний у детей

- Плосковальгусные стопы - 8 детей (10%)
 - Нарушение осанки – 3 ребёнка (4%)
 - Плоскостопие – 3 ребёнка (4%)
 - Ожирение – 4 ребёнка (5%)

Как можно использовать фитбол-мяч (предмет: бросание, ловля, отбивание, ОРУ)



ТРЕНАЖЁР



ΟΠΟΡΑ



СРЕДСТВО РЕЛАКСАЦИИ



Упражнения на фитбол-мячах доступны всем, не зависимо от состояния здоровья. Дети, занимающиеся фитбол-гимнастикой, меньше болеют, у них улучшается внимание, настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Фитбол - это модно,
Фитбол- это класс,
Садись на фитболы
И жизнь удалась!