

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

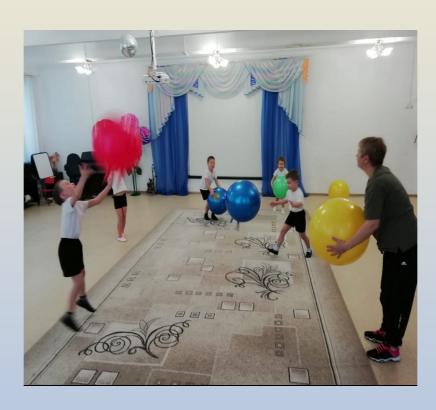
	МАДОУ НТГО детский сад "Чебурашка" с 4 до 7 лет 116 чел.		Соответствует Норме чел/%		Имеют		Масса тела				Рост		
					несоответствие нор Всего чел/%	оме	Дефицит чел/%		избыточный вес чел/%		ниже нормы чел/%		
			100 чел. – 86,2%		16 чел – 13,8%		6 чел. – 5,1%		ı. – 3,4%	2 чел. – 1,7%			
	доо	0	Группа здоровья				Физическое развитие						
	С 4 до 7 лет 116 чел.	Количество детей ЧДБ	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%	$I /II \Delta \pi - I /\%$	0 чел. – %	0 чел – 0%	61 чел – 52,6%	53 чел – 45,7	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









ОПОРА





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!