

## Полезные свойства фитбола

---

- Устраняет гипертонус мышц;
- Укрепляет кости и мышцы;
- Формирует осанку и брюшной пресс;
- Увеличивает гибкость и подвижность суставов;
- Укрепление мышц ног и свода стопы;
- Стабилизирует функционирование внутренних органов;
- Развивает вестибулярный аппарат и координацию движений;
- Нормализует давление;
- Выполняет функции массажа;
- Улучшает пищеварение, уменьшает газообразование и колики;
- Покачивания на мяче успокаивают и расслабляют малыша.



Вместе не трудно,  
Вместе не тесно,  
Вместе легко  
И всегда интересно!

Желаю вам здоровья и успеха в со-  
вместных интересных делах



МБДОУ № 65 "Дельфин"

Подготовил инструктор по  
физической культуре  
для детей младшего  
дошкольного возраста и их  
родителей

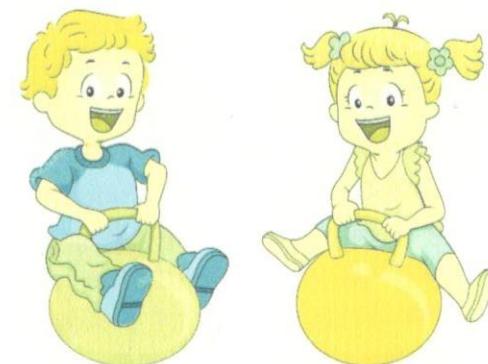


2019 год

МБДОУ № 65  
"Дельфин"

---

## Фитбол для детей и взрослых



**«Быть здоровым, жить активно  
– это стильно, позитивно»**

**Мяч** – удивительно интересная игрушка. Пожалуй, ничего аналогичного - настолько простого и в то же время интересного пока ещё люди не придумали.

**Фитбол** - большой мяч, обладающий хорошей упругостью, диаметром от 45 до 75см.

Используется в первую очередь для общего оздоровления и укрепления организма, стимуляции вестибулярного аппарата и коррекции осанки.

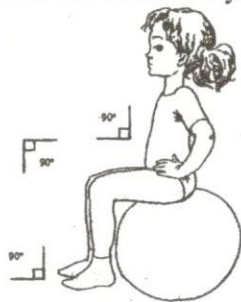
### Основные задачи фитбол – гимнастики

1. Укреплять здоровье детей
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям
4. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.



Для занятий используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 5 до 6 лет - 50 см, от 6 до 7 лет - 55 см.

Мяч подобран правильно если все углы по 90 градусов.



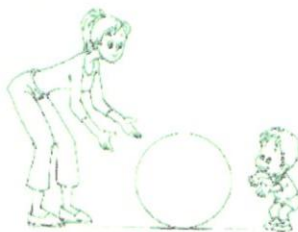
### Фитбол гимнастика вместе с мамой, папой

#### Стоя:

Прокатывание



Перебрасывание



#### Сидя на полу

Прокатывание мяча



Прокатывание мяча головой



#### Сидя на мяче

«Пружинка»



Покачивание в стороны

Прокаты вперед-назад на спине, на животе



«Удочка»

«Самолёт»

