

ПРАВИЛА ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ

- Подбирать мяч каждому ребенку по росту. При посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой должен быть прямой угол.
- Убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы.
- Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям.
- Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
- Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
- Соблюдать приемы страховки и учить само страховке.
-

Рекомендации инструктора по физической культуре



**МБДОУ-ДЕТСКИЙ САД
№ 555**

г.Екатеринбург
ул.Машинная, 33а
Телефон: (343) 221-34-71(72)
Эл. почта: mbdou555-ds@mail.ru
Сайт: <http://555.tvoysadik.ru>

МБДОУ-ДЕТСКИЙ САД № 555

***Фитбол - гимнастика ,
как одна из нетрадиционных
форм работы по
здоровьесберегающим
технологиям
В ДОУ***

Фитбол-планета здоровья

СВОЙСТВА МЯЧА

Раз- мер и форма

(40 -55 см. в диаметре)

- Гладкие для гимнастики.
- С пупырышками для оказания массажного эффекта.
- С ручками для прыжков.

Цвет (любые цвета)

- Красный, оранжевый – повышают активность, усиливает возбуждение ЦНС.
- Синий, голубой – успокаивают.
- Желтый и зеленый - создают хорошее настроение, нейтрализуют негативные действия.

Особая упругость

(материал – латекс)

Снабжены антиразрывной системой, мяч безопасен в использовании.

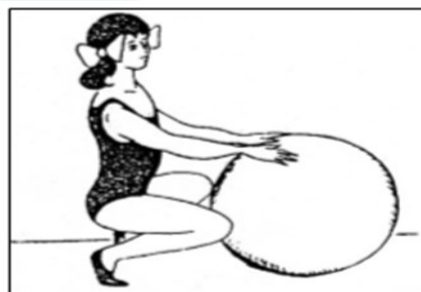


ОСНОВНЫЕ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ



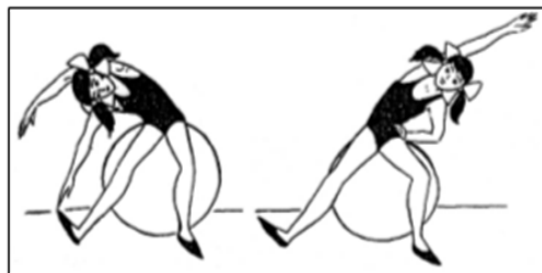
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола

- присед с мячом



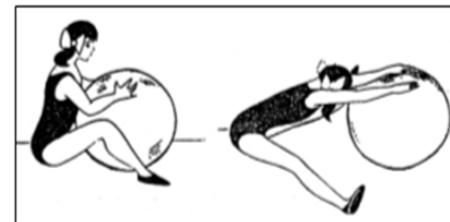
Присед с опорой руками на фитбол

- сидя на мяче



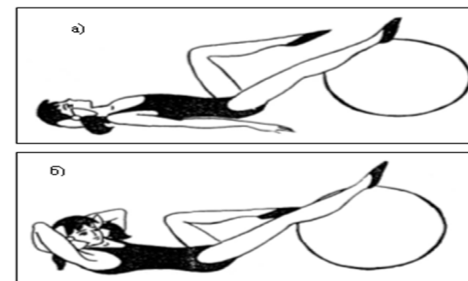
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук

- сидя на полу



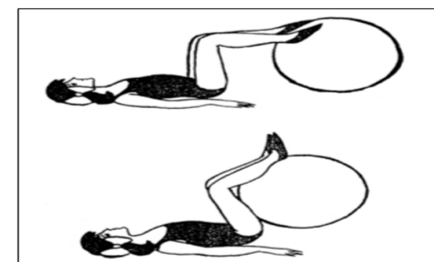
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить

- лежа на полу



Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б

- лежа на мяче



Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх