

Презентация к дополнительной программе
физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес – Данс» танцы на мячах



Фитбол – аэробика

это одно из направлений аэробики, где в качестве основного снаряда для выполнения упражнений выступают эластичные мячи разной величины

**Цели занятий
фитбол -
аэробикой**

**С целью
профилактики и
коррекции опорно-
двигательного
аппарата**

**Развитие
двигательных
способностей**

**Развитие
музыкально-
ритмических и
творческих
способностей**

Физиологическое Воздействие фитбола на организм

Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

ФОРМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛА С ДЕТЬМИ

Фитбол-игра

Фитбол - атлетика



Фитбол - танец

Фитбол - коррекция

Фитбол - гимнастика

Классификация упражнений фитбол - гимнастики по педагогическому признаку

Упражнения на фитболах, используемые на занятиях

Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ)

Основные (базовые) шаги аэробики, (соединенные в блоки и комбинации).

Танцевальные упражнения (элементы ритмики, хореографии и современных танцев)

Коррекционно-профилактические упражнения (профилактика и коррекция различных заболеваний)

Подвижные и музыкальные игры и эстафеты

Упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча)

Классификация упражнений по использованию фитбола



Классификация ОРУ без предметов сидя на мяче по анатомическому признаку

ОРУ без предметов (сидя на мяче)

1. Упражнения для рук и плечевого пояса:

- для пальцев и кисти
- Для увеличения подвижности в суставах
- Для сгибателей и разгибателей мышц рук
- На расслабление мышц рук и плечевого пояса

2. Упражнения для ног и тазовой области:

- для стопы и голени
- Для увеличения подвижности в суставах
- Силовые упражнения для мышц бедра
- Для мышц тазового дна
- Для расслабления мышц ног

3. Упражнения для туловища:

- Для мышц передней поверхности туловища (силовые)
- Для увеличения подвижности позвоночника
- Для мышц задней поверхности туловища (силовые)
- Для мышц боковой поверхности туловища (силовые)
- Для мышц шеи

4. Комплексные упражнения (упражнения, включающие в работу наибольшее количество мышечных групп)

5. Упражнения на дыхание

Занятия на фитболе – это профилактика нарушений осанки, тренировка вестибулярного аппарата и всех групп мышц



Постоянные колебания мяча стимулируют работу внутренних органов и систем, включая желудочно-кишечный тракт, эндокринную и нервную системы, а его неустойчивость заставляет мышцы пребывать в постоянном напряжении, чтобы удерживать равновесие.



Но детей в этих занятиях привлекает совсем не польза: попрыгать в веселой компании на огромных мячах, что может быть интереснее! Особенно, если занятие сопровождается музыкой и сказками

