

## **Аннотация по фитболу для детей дошкольного возраста от 3х -до 7 лет**

Новое специальное оборудование, появившееся в физкультурных залах дошкольных учреждений фитбол – позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Фитбол отличается особой уникальностью как тренажер, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, вес и размер. Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на фитболе, лежа на полу, лежа на фитболе на спине или на животе с опорой о пол руками или ногами. Стоя рядом с мячом, упражнения в движении, различные виды бросков и т.д.

Использование фитбола на занятиях имеет свои достоинства и недостатки. К достоинствам мяча относятся его физические свойства, позволяющие ребенку выполнять с фитболом множество увлекательных упражнений, выступающих в качестве средства решения оздоровительных и образовательных задач. Примером таких задач могут быть:

1. Укрепление мышцы, поддерживающие правильную осанку.
4. Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
5. Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
6. Адаптация организма к физической нагрузке.
7. Обучение выполнению бросков двумя руками из разных исходных положений.
8. Обучение прокатыванию мяча по прямой на дальность, точность попадания, «змейкой».

При этом мяч каждому ребенку подбирается в соответствии с требованиями к выполнению правильной посадки на мяче, дети находятся в зале на расстоянии 1,5 м друг от друга, а также от стен и спортивного инвентаря.

Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.