

## Полезьа фитбол-гимнастики в детском саду

Мячи – это своеобразный многофункциональный тренажер. Упражнения с ними оказывают уникальное воздействие на организм крохи. К тому же, этот спортивный инвентарь вызывает интерес у ребят, привлекает их внимание.



Фитбол-гимнастика для дошкольников способна показать следующие результаты, при условии систематических занятий:

- развивается дыхательная система;
- формируется осанка;
- тренируется вестибулярный аппарат, отлично развивается координация движений; прививается любовь к спорту.

Основные задачи фитбол-гимнастики в дошкольном возрасте  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:**

- Укрепление здоровья детей, включающее формирование опорно-двигательного аппарата, стимулирование функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей.

- Создание основы для нормального роста и полноценного развития ребенка, путем целесообразной двигательной активности.

- Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.

- Совершенствовать эмоциональную сферу дошкольников.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ**

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.

- Развитие физических качеств.

- Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а так же познает собственное тело и его многочисленные возможности.

- Развитие культуры движений и телесной рефлексии.

#### ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм, их влияние на укрепление здоровья человека.

- Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков.

- Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.

Занятия проводятся в спортивном зале детского сада в дневное время, мячи подбираются индивидуально для каждого ребенка.



Занятия проводит инструктор по Физической Культуре 1  
квалификационной категории Товкач Т.Л.