



ПРОЕКТ „РАСТЕМ И ИГРАЕМ ЗДРАВИ И ЩАСТЛИВИ“



ФИТБОЛ

В ДЕТСКАТА ГРАДИНА



ФИТБОЛ- ГИМНАСТИКА ЗА ДЕЦА



- Нетрадиционен подход за подобряване здравето на децата, което се потвърждава от опита на специализираните, корекционни и рехабилитационни медицински центрове в Европа.
- Това е единственият вид гимнастика, при който двигателните, вестибуларните, зрителните и тактилните анализатори са включени в изпълнението на физическите упражнения.

Цел



- Да се развият физически качества и да се укрепи здравето на децата, като се използва ефективността на методологията за комплексно въздействие на фитбол-гимнастическите упражнения върху развитието на физическите способности на децата в предучилищна възраст.

ЗАДАЧИ



- Укрепване здравето на децата.
- Да се развие силата на мускулите, които поддържат правилна стойка.
- Подобряване на функциите на тялото, повишаване на неговите защитни сили и устойчивост
- Да се развие двигателната сфера на детето и неговите физически качества: издръжливост, сръчност, бързина, гъвкавост.
- 5. Възпитаване на интерес и нужда от упражнения и спорт.

ПРЕДИМСТВА НА ФИТБОЛА



- Фитболът позволява на децата бързо и ефективно да овладеят различни двигателни умения и да развият цялостно физически качества.
- Фитболните упражнения са средство за коригиране на нарушения на стойката.
- Фитболът позволява да се изпълняват упражнения в различни изходни позиции: седнали на него, легнали на пода, легнали с гръб на топката или по корем с ръце или крака на пода , както и упражнения в движение и различни видове хвърляния.
- За превантивни и терапевтични цели.
- Физическите свойства на фитбола, позволяват на детето да изпълнява много забавни упражнения и игри.

Фитболната топка



- укрепва мускулите на ръцете и раменния пояс, коремните мускули;
- укрепва мускулите на гърба и таза, мускулите на краката и свода на стъпалото;
- увеличава гъвкавостта и подвижността на ставите;
- развива функцията баланс и вестибуларния апарат;
- развива сърчност и координация на движенията;
- развива пластичност и музикалност;
- спомага за отпускане .



КАК ДА ИЗБЕРЕМ?



Фитболна топка:

- С диаметър 45 см е за деца на 3-4 годишна възраст;
- С диаметър 50 см е за деца на 5-6 годишна възраст;
- С диаметър 55 см е за деца на 7-8 годишна възраст;



За деца в предучилищна възраст, топката трябва да е по-малко еластична.



Цветът на топките



Освен с различен диаметър, топките могат да бъдат и в различен цвят:

- Топлите цветове /червен и оранжев/ стимулират вегетативната нервна система, тонизират, укрепват паметта и зрението, придават бодрост на детския организъм;
- Студените цветове /сив, син/ подобряват работата на сърцето
- Зеленият цвят подобрява работата на сърцето и ЦНС, отпуска и отнема напрежението.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ



ФИТБОЛ ГИМНАСТИКА Е ЧАСТ ОТ ИНИЦИАТИВИТЕ И
МЕРОПРИЯТИЯТА НА ПРОЕКТ „РАСТЕМ И ИГРАЕМ ЗДРАВИ И
ЩАСТЛИВИ“

РЕАЛИЗИРАНИ В ДГ № 93 „ЧУДЕН СВЯТ“ В ИЗПЪЛНЕНИЕ
НА

ПРОГРАМАТА ЗА РАЗВИТИЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО
ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА НА СТОЛИЧНА ОБЩИНА

Стратегическа цел: Създаване на условия за развитие на система
от извънкласни и извънучилищни дейности в областта на
физическото възпитание и спорта, здравно и гражданско
образование, празници и кампании в образователните
институции

Програмен приоритет: Проекти, насочени към извънкласни и
извънучилищни дейности в областта на физическото възпитание,
спорта и здравословен начин на живот за деца и ученици детски
градини и училища „Движение и здраве“

