***Спортивная секция «ФИТБОЛ»***

**Фитболы** – мячи большого размера используется в оздоровительных целях.

**Спортивные занятия с фитболами уникальны** по своему воздействию на организм и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

**Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом,** который подтвержден опытом в специализированных оздоровительных центрах Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшается обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночника в целом.

**Упражнения на мячах тренируют** вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия.

Упражнения верхом на мяче способствуют улучшению при заболеваниях, как остеохондроз, сколиоз, неврастения и др.

Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время выполнения активных упражнений,

нагрузка на позвоночник становится менее интенсивной, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы гораздо меньше, чем в других занятиях аэробики, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься видами спорта с интенсивной нагрузкой.



**Программа «Фитбол», в нашем детском саду, рассчитана на детей 3 – 7 лет и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.**

****

**С целью профилактики различных заболеваний у детей проводятся комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры.**

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

-для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины и таза;

- для укрепления мышц ног и свода стопы;

- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;

- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;

- для формирования осанки;

- для развития ловкости и координации движений;

- для развития танцевальности и музыкальности;

- для расслабления и релаксации, как средств профилактики различных заболеваний. 

***Цель занятий по фитболу* заключается в повышении уровня физической подготовленности детей и укрепления их здоровья.**

**Занятия проводятся** два раза в неделю, и подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

***Подготовительная часть: г***лавная задача – разогреть организм, подготовить к комплексным нагрузкам, организовать детей. Для нее характерны строевые упражнения, различного вида ходьбы и бега (профилактика плоскостопия), танцевальные элементы, упражнения на внимании.

*Основная часть: в*ключает в себя различные комплексы упражнений из разных исходных положений, на разные группы мышц для развития общей выносливости, музыкальности и т.д.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая оптимально подобрана для детей.

***Заключительная часть:*** Задача этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в спокойное состояние.

Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, спокойные игры и т.д.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.



***Все занятия проходят под музыкальное сопровождение.***

***Яркий большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у занимающихся детей.***

**ПРИГЛАШАЕМ РЕБЯТ В СЕКЦИЮ «ФИТБОЛ»!!!**