

Консультация для родителей

Подготовила: Агафонова Нина Евгеньевна

«Фитбол-гимнастика как средство развития двигательной активности и укрепления здоровья детей дошкольного возраста»

• **Фитбол-гимнастика** - это новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки. Она проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. Сидящему на мяче ребенку необходимо постоянно удерживать равновесие, и в этом процессе задействовано множество мышц. Колебания мяча стимулируют работу внутренних органов. Так же импульсы получает и головной мозг, в результате чего ускоряется выработка новых условно — рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации.

Правила по организации двигательных упражнений на фитболах с детьми дошкольного возраста:

• Подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

• Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и не скользящая обувь.

• Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

- Исключить во время занятий быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины.

- При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускаются наклон и запрокидывание головы вперед-назад, к появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболах.

- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

- Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.

- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить детей само страховке.

- Время упражнений с фитболами не должно превышать 40 -60% общей длительности занятия.

- Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц из различных и. п.

- В основной части занятия целесообразно использовать 5 мин. для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В заключительный период занятия целесообразно включить игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

- При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

- С фитбол-мячами можно заниматься индивидуально или в подгруппах. Время проведения одного занятия с детьми 3-4 лет –15-20 мин., с детьми 5-7 лет –25-30 мин.

ОРУ с мячом (фитболом)

1.Исходное положение: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, спина прямая.

Упражнение: а) двигать мяч под ягодицами в различных направлениях, играйте с ребенком, бросая ему мячик или другой предмет.

б) поочередно слегка приподнимать ноги и двигать ими в воздухе.

Внимание: вся подошва и пятка одной ноги должны всегда находиться на полу.

в) выполнять различные упражнения для рук и плечевого пояса; наклоны вперед, вправо и влево.

г) покачиваться на мячике.

2.Исходное положение: стоя на коленях, мяч перед собой.

Упражнение: лечь на мяч, руки прямые в упоре. Бедра и голени упираются в мяч. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевыми суставами. Удерживать это положение и медленно перекатывать мяч назад, отталкиваясь от пола руками.

Внимание: лицо смотрит в пол, ноги прямые.

Усложнение:

перекатиться на мяче, пока предплечья не окажутся на полу, локти расположены под плечевыми суставами, руки на ширине плеч. Вытянуть ноги вверх (ноги держать вместе).

а) когда ноги вверху, делать шаговые движения, затем снова соединять ноги вместе.

б) выполнять ногами движения, как при плавании кролем.

Внимание: удерживать спину прямой, не прогибаться в пояснице.

3.Исходное положение: стоя на коленях, мяч перед собой.

Упражнение: лечь на мяч, руки прямые в упоре. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевыми суставами. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить, удерживать это положение.

Усложнение: поочередно отрывать от пола одну из ладоней.

Внимание: лицо смотрит в пол, спина прямая.

4.Исходное положение: стоя на коленях, мяч перед собой.

Упражнение: лечь на мяч, упор ногами, ноги на ширине плеч. Руки в стороны. Удерживать равновесие.

Усложнение:

а) вытянуть правую руку вперед и слегка вверх (чтобы она составляла единую линию с корпусом), ладонь повернута внутрь. Вытянуть левую руку назад, ладонь смотрит вверх.

б) вытянуть обе руки назад, ладони смотрят вверх.

в) вытянуть обе руки вперед, ладони смотрят внутрь, большие пальцы смотрят вверх.

5.Исходное положение: лежа на полу, руки вдоль туловища на полу, ладони смотрят вниз. Ноги вытянуты, подошвы ног упираются в мяч.

Упражнение: поднять таз, спину вверх до уровня лопаток, удерживать, напрягая мышцы ног и бедер.

Внимание: мяч должен оставаться неподвижным.

6.Исходное положение: лежа на полу, руки вдоль туловища на полу, ладони смотрят вниз. Ноги согнуты в коленях, положить подошвы ног на мяч.

Упражнение: упор ногами в мяч, приподнять таз, спину до уровня лопаток. Затем медленно опускать таз.

Внимание: мяч должен оставаться неподвижным.

7.Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, мяч за спиной, руками удерживать мяч за ручки.

Упражнение: приподнимая таз, лечь на мяч головой и плечевым поясом, сделать "мостик", удерживать это положение.

Внимание: мяч должен оставаться неподвижным.