

Консультация для родителей

Подготовила: Лантушко Нина Алексеевна

«Фитбол-гимнастика»

Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Фитбол отличается особой уникальностью как тренажёр, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, вес и размер.

Фитбол укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, создаёт хороший мышечный корсет, развивает координацию и чувство равновесия, но главное – формирует, сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях, навык правильной осанки. Кроме того, происходит тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной системы, развивается выносливость, повышается подвижность и гибкость позвоночника. Упругий, неустойчивый мяч необходим для формирования вестибулярного аппарата, развитие механизма равновесия и ритма движений.

Основные правила фитбол-гимнастики

Подбирать фитбол ребёнку по росту.

Убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.

Проследить, чтобы на ребёнке была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.

Начинать занятия с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным.

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

Исключить во время занятий быстрые и резкие движения.

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 ребёнка.

Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки.

Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Примерные упражнения на фитболе

1. И. п. – стоя, мяч на полу.

Прокаты мяча по прямой. Различные виды ходьбы с прокатом мяча, вокруг мяча. Наклоны к мячу вперёд, в стороны. Приседания с опорой на мяч. Элементы футбола. Махи ногой вперёд, в сторону и назад с опорой на мяч.

2. И. п. – стоя, мяч в руках.

Все виды ходьбы и бега. Отбивание мяча на месте и в ходьбе. Приседания с мячом в руках. Виды прыжков на двух и на одной ноге. Броски и ловля мяча. Сжатие мяча руками.

3. И. п. – лёжа на полу на животе.

Движение мячом вверх, в стороны, назад. Ползание вперёд, в сторону, назад. Повороты на спину.

4. И. п. – лёжа спиной на мяче.

Подъём верхней части туловища от мяча. Поворот на живот. Удержание равновесия с опорой на одну ногу. Покачивание на мяче. Различные движения ногами (сгибание-разгибание в голеностопном, в коленном суставе, отведение в сторону).

5. И. п. – лёжа на животе на мяче.

С опорой на колени: различные движения руками; отведение ноги в сторону, назад; повороты в стороны; переход в положение с прямыми ногами. Покачивание вперёд-назад с небольшой амплитудой. Повороты на спину и обратно. Перемещая ладони по полу вперёд, изменять точку контакта с мячом и, принимая положение в упоре на руках, выполнять отжимание от пола с опорой на мяч двумя ногами, одной ногой. Упражнение ногами «ножницы».

6. И. п. – стоя на коленях.

Движение мячом вверх, в стороны, назад. Наклоны вперёд, назад, в стороны. Броски мяча вверх и ловля.

7. И. п. – сидя на мяче.

Покачивание на мяче. Различные движения рук: вперёд, в стороны, вверх, назад. Выполнения шагов вперёд с наклоном туловища назад. Наклоны туловища вперёд,

в стороны и назад в комбинации с движениями рук и ног. Попеременные махи ногой вперёд. Покачивание на мяче с опорой на одной ногу.

8. И. п. – сидя на полу.

Сжатие мяча руками. Наклоны вперёд, в стороны, назад. Броски мяча вверх, вперёд.

9. И. п. – лёжа на полу.

Различные виды ползания на спине. Прокаты мяча ступнями и в сочетании с махом ногой вверх. Повороты на живот с зажатым мячом ногами или руками. Удержание равновесия при опоре стопами о мяч, подняв таз.

Занимайтесь на здоровье!