

Консультация для родителей «Наш друг - фитбол»

Уже ни для кого не секрет, что развитие детей происходит, прежде всего, через двигательную активность.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-гимнастикой. Новое специальное оборудование, появившееся в физкультурных залах дошкольных учреждений фитбол – позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества; выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на нем, лежа на полу, лежа спиной на мяче или на животе с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом, а также упражнения в движении, различные виды бросков.

Фитбол-гимнастика:

- ✓ обладает **оздоровительным эффектом**: развивает двигательные качества, координацию движений;
- ✓ создаёт **весёлую атмосферу** и делает занятие с детьми эмоциональным и ярким, т.к. фитбол вносят игровой момент в образовательную деятельность;
- ✓ **нетрадиционная форма** работы с детьми и область эффективного развития двигательных качеств, укрепления и оздоровления всего организма.

Фитбол-гимнастика проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 5 до 6 лет — 50 см, от 6 до 7 лет — 55 см. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°, значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче. Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть не сильно упругим.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально в домашних условиях. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Примерное построение занятия с использованием фитболов.

1. Упражнения с фитболами в движении: ходьба с фитболом в руках, ходьба с прокатом мяча перед собой; ходьба с высоким подниманием бедра, фитбол в руках, поднятых над головой; отбивы поочередно правой и левой руками фитбола об пол; прокатывание фитбола «змейкой» вокруг различных ориентиров, возвращение на исходное положение фитбол в руках.

Требования к проведению упражнений на мячах

1. В целях профилактики травматизма заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии, в обуви на нескользящей подошве.
2. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием и скручиванием или поворотом туловища.
3. При выполнении на мяче упражнения лежа (на спине или животе) контролировать, чтобы голова и позвоночника составляли прямую линию и не задерживалось дыхание.
4. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием и скручиванием или поворотом туловища.
5. При выполнении на мяче упражнения лежа (на спине или животе) контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и не задерживалось дыхание.

Игровой комплекс «На дне морском»

1. «Покачиваемся»

И.п: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, не отрывая ног от пола.и.п

2. «Морские коньки»

И.п: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, с выпрямлением рук вперёд (щелкая язычком, не отрывая ног от пола. и.п.(8раз)

3. «Волна»

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

1-Хлопок над головой .

2-и.п.Сначала в медленном темпе, затем увеличить темп;

4. «Каракатица»

И.п.: сидя на мяче, положение рук произвольное, ноги выпрямлены, касаются пятками пола.

1- 4-Слегка приподнять ноги и скатиться с мяча (вперёд) до положения сидя на полу, спина опирается на мяч, голова поднята вверх;

5-6-вернуться в и.п.

5. «Осьминог»

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч зажат между стоп.

1-Поднять мяч вверх, не сгибая ноги в коленях.

2-вернуться в и.п.

6.«Крабы»

И.п.: лёжа на животе, на мяче, прямые руки и ноги касаются пола.

Раскачивание рук вперёд – назад без отрыва рук и ног от пола; и.п.

7.«Рыбки»

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе. Прыжки на мяче.

Играйте в подвижные игры с детьми.

«Играй, играй, мяч не теряй!»

Ребенок выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала взрослого необходимо быстро поднять мяч вверх и замереть.

«Эквилибрист»

Ребенку предлагается как можно больше продержаться мяч на голове, спине, продержаться без помощи рук и ног на мяче.

«Попади в цель»

Ребенок с расстояния 3м попасть в любую горизонтальную или вертикальную цель. Попадание – одно очко, промах – 0, подсчитывается результат.

«Боулинг»

Ребенок фитболом должен сбить максимальное количество кеглей.

Используются три попытки. По окончании игры подсчитываются очки(1 сбита кегля – очко).

«Будь ловким»

Ребенок в паре с взрослым перебрасывают мяч друг другу. С целью усложнения постепенно увеличивается расстояние между играющими.

Упражнения и занятия на фитболе должны приносить удовольствие Вашему ребенку. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма. Фитбол - гимнастика поможет Вашему ребенку правильно развиваться.