

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 11 «Сказка» г. Феодосии Республики Крым»

Консультация для родителей
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»

Подготовил:
инструктор по физической культуре
Ганус Екатерина Сергеевна



Как оздоравливать детей в домашних условиях? Этот вопрос часто задают родители. Одним из новых направлений в оздоровлении детей стали занятия **фитбол-гимнастикой**.

Фитболы - это гимнастические мячи, в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», служащий в оздоровительных целях.

Фитбол – гимнастика позволяет решать следующие **задачи**:

- ✚ развитие гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник
- ✚ формирование правильной осанки
- ✚ развитие вестибулярного аппарата, координации движений;
- ✚ улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов
- ✚ формирование положительных эмоционально – волевых качеств: саморегуляции, настойчивости, уверенности, выдержки.

Начинать работу на мячах с детьми, необходимо с правильного подбора мяча. Для этого необходимо знать возраст ребенка и длину руки:

- для детей 4-5 лет и детей 5-6 лет при длине рук — 46-55 см, диаметр мяча должен быть 45 см - 50 см,
- для детей 6-10 лет при длине рук — 56—65 см - 55 см;
- для детей ростом от 150-165 см при длине рук — 66—80 см нужен мяч диаметром 65 см.;
- для детей и взрослых, имеющих рост 170-190 см, при длине рук — 81—90 см - мяч диаметром 75 см.

Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен чуть больше 90 градусов.

«Золотые правила» фитбол-гимнастики:

- Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие — либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
- Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
- Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
- Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника.
- При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
- Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
- При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

Полезно ежедневно выполнять следующие упражнения:

Упражнение «Носорог»

И.п.- стоя на коленях, мяч перед собой, руки на мяче, на первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. Шагать руками по полу в ритм слов вперед-назад, на третью-четвертую - отжимания от пола, лежа на мяче.

Это упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

Очень страшен носорог:

У него огромный рог.

Только он достойный,

Добрый и спокойный.

Упражнение «Мостик»

И.п. - сидя на мяче, руки внизу. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника.

Журчит вода, ручей журчит.

О чем сказать он нам спешит?

Поможет мостик перейти

Через ручей друзьям в пути.

Упражнение «Аист»

И.п. - стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, фитбол в опущенных руках.

На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носки, на последнюю строчку вернуться в и.п. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

Белый аист не устанет

На одной ноге стоять,

Но когда весна настанет,

Он захочет полетать.

Крылья-паруса расправит,

Улетит под небеса,

Все его за это хвалят.

Вот какие чудеса.

Такие упражнения как прыжки на мяче, повороты, наклоны, отбивания мяча от пола, подбрасывания и ловля мяча - все это благотворно влияет на развитие вашего ребенка.

Желаем здоровья Вам и Вашим детям!