

Консультация для родителей: «Фитбол - гимнастика для малышей».

Дети – такие непоседы! Каждую минуту они готовы двигаться - бегать, прыгать, кувыркаться. Противостоит заставлять детей сидеть на месте. Именно в движении закладываются основы крепкого здоровья.

Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер растущего организма. Физические упражнения на мячах создают благоприятное условие для формирования положительных черт характера. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики "не бегай", "не прыгай", "не крутись" и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью физкультуры для детей. Главное заинтересовать детей. Как известно детей привлекают действия с разнообразными предметами, поэтому сделать упражнения интересными и эффективными поможет нестандартное оборудование. Таким оборудованием является фитбол (надувной гимнастический мяч).

Мяч – фитбол изобрел швейцарский врач – физиотерапевт Сюзан Кляйн - Фогельбах в 50-х годах 20 века специально для лечения больных. Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры.

Упражнения на фитболах обладают оздоровительным эффектом. За счет вибрации (при выполнении упражнения) и амортизационной функцией мяча улучшается кровообращение в межпозвоночных дисках и внутренних органах. В целом упражнения на мячах укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, развивают координацию, но главное формируют, сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнения на мяче, усиливает эффект занятий. Кроме того, мячи имеют ванильно - конфетный запах и дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах. Дети воспринимают упражнения как веселую игру.

Упражнения на мяче могут выполняться из разных исходных положений: сидя, лежа на мяче, стоя с мячом в руках.

Предлагаем вам, игровой комплекс «На дне морском» на мяче фитболе, который можно использовать для занятий с ребенком дома на утренней гимнастике или в любое свободное время.

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 на животе 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 сбитая кегля – очко).

«Будь ловким»

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