

Консультация для родителей «Фитбол — гимнастика для малышей»

Дети – такие непоседы и шалуны! Каждую минуту они готовы двигаться - бегать, прыгать, кувыркаться. Было бы странно заставлять их сидеть на месте, потому что в движении закладываются основы крепкого здоровья. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем. Они 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. 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 вперед (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.

Желаем успехов в освоении фитбола!

