

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение центр развития
ребёнка -детский сад «Ласточка» № 36 г.Светлоград

Консультация для родителей

«Мой друг -мяч» (занятие с фитбол- мячами)

Подготовил:
воспитатель Слюсарева Т.Д.

2017 г.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе.

Проведённые исследования показали, что состояние здоровья детей и подростков, ухудшается. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, координации движений, плоскостопием.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию нетрадиционных форм работы по оздоровлению детей дошкольного возраста. В процессе физического воспитания дошкольников используются разнообразные формы работы. Одной из таких форм является гимнастика на фитбол-мячах.

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. Упражнения на мячах способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой. Занимающиеся меньше болеют, у них появляется чувство радости, удовольствия, хорошего настроения. На положительно эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

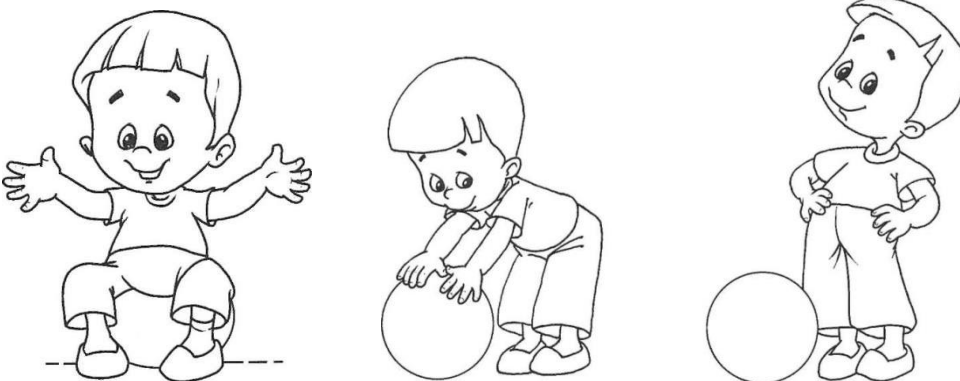
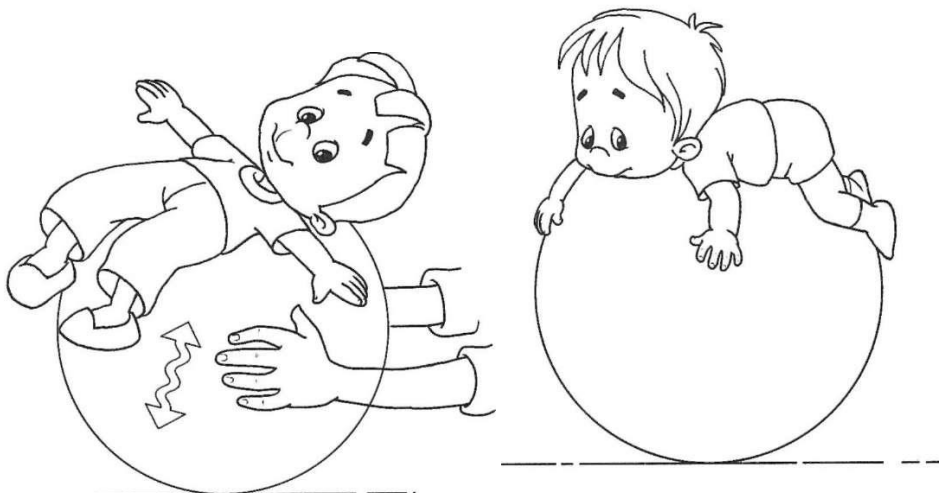
Упражнения, сидя на мяче по своему физиологическому воздействию используются для профилактики и лечения таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, заболевания лёгких, желудочно-кишечного тракта и др. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки, плоскостопия. При выполнении физических упражнений в работу одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

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. Мяч должен быть менее упругим, важно следить за правильным положением тела на фитболе, для большей устойчивости, ноги в опоре стопами на полу располагаются на ширине плеч.

Одежда должна быть свободной, легкой, на ногах кроссовки, упражнения делать в чистой, проветриваемой комнате.



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



Предлагаю вам, игровой комплекс «На дне морском» на мяче фитболе, который можно использовать для занятий с ребенком дома на утренней гимнастики 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.

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.

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).

Дети, занимающиеся фитбол – гимнастикой, меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

