

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Алёнка»
город Кирсанов
Тамбовская область

Консультация для родителей «Фитбол-гимнастика в домашних условиях»



Подготовил воспитатель I квалификационной категории
Казакова М.А.

Кирсанов
2022г.

Как оздоравливать детей в домашних условиях? Этот вопрос часто задают родители. Быть здоровыми значит быть счастливыми.

В домашних условиях прежде всего желательно оборудовать спортивный уголок, включающий в себя:

- детский эспандер (для развития мышц плечевого пояса);
- диск «Здоровье» (для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата);
- гантели, гири (для укрепления рук и плечевого пояса);
- массажеры «Колибри» (для профилактики плоскостопия, массажа ступней ног);
- мячи-массажеры (для массажа разных частей тела);
- резиновые кольца (для развития мышц кистей, ступней ног);
- гимнастические мячи (фитболы) для развития гибкости позвоночника и профилактики нарушений осанки;
- гимнастическую палку;

Все это простейшие тренажеры, которые удобны в пользовании, они не занимают много места, но зато помогут вашему ребенку физически развиваться.

Рекомендуемые упражнения в домашних условиях:

Одним из новых направлений в оздоровлении детей стали занятия фитбол-гимнастикой. Впервые именно в нашем детском саду мы занялись методикой оздоровления детей с помощью фитболов. Фитболы-это гимнастические мячи, в переводе с английского языка означает мяч для опоры, служащий в оздоровительных целях.

Занятия фитбол-гимнастикой:

- формируют и закрепляют навык правильной осанки
- укрепляют различные группы мышц
- развивают чувство равновесия, ловкости, координацию движений
- побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

Фитболы используются и для профилактики остеохондроза и сколиоза.

Занятия фитбол-гимнастикой в нашем детском саду проводятся под музыкальное сопровождение, что благотворно влияет на настроение детей.

Я использую разнообразные формы проведения фитбол-гимнастики:

- фитбол-сказки (для младших групп), упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки. В таких занятиях преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики, звукоподражание, а также различные игры с развернутым речевым содержанием.

Для старших и подготовительных групп мы проводим фитбол-ритмику. Дети в этом возрасте имеют более координированные, равномерные и ритмичные движения, поэтому для оздоровления целесообразнее

использовать упражнения с высокой двигательной активностью, цель которых- многократное повторение элементов, что позволяет выработать определенный навык. Для развития общей моторики детей мы проводим игровые упражнения на фитболах, которые развивают координацию движений, формируют правильную осанку, укрепляют различные мышцы туловища , а также развивают память у детей, так как упражнения выполняются в стихотворной форме.

Вы приобрели фитбол своему ребенку, тогда мы рекомендуем обратить внимание на подбор мячей в соответствии с возрастом и ростом.

1. 3-5лет - диаметр мяча 45 см
2. от 5 до 8лет диаметр мяча 55см
3. рост от150 до 165см диаметр мяча65см
4. рост от 170 до 190см диаметр мяча75см

Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен чуть больше 90градусов. Острый угол в коленных суставах недопустим, так как создает дополнительную нагрузку на связки при выполнении упражнений, сидя на мяче.

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.

Упражнения на диске «Здоровья»:

1) И.П. Встать на диск, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты. Движения ногами вправо-влево.

2) И.П. Встать одной ногой на диск (другая согнута) начинаем выполнять вращательные движения влево-вправо. 7-10 раз

Упражнения с гантелями (детям по 0,5кг)- вес 1 гантели:

1. И.П. Ноги на ширине плеч, гантели к плечам

1-развести руки с гантелями в стороны

2- 6-8раз

2. И.П. Ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу.

1-поднять правую руку вверх

2-смена положения рук 6-8раз

Упражнения с гимнастической палкой:

1. И.П.-Палку вверх, руки прямые.

Ходьба с поднятыми руками, палка вверху 1мин.

2. И.П.-Ноги на ширине плеч, палка внизу

1-сделать выкрут палкой назад

2-вернуться в И.П. (локти не сгибать)

И помните: здоровье-это божественный дар, к которому нужно относиться очень внимательно и бережно, еще Сократ говорил: «Здоровье- не все, но все без здоровья –ничто!»