

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

**Консультация для родителей**  
**«ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА**  
**И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ**  
**ДОШКОЛЬНИКА»**



Составил воспитатель  
I квалификационной категории  
Казакова М.А.

Кирсанов  
2021г.

Фитбол - гимнастика относится к современным средствам физического воспитания. Фитбол позволяет детям быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и навыки, но и комплексно развивать физические качества. Фитбол как тренажер уникален, так как его упругость, вес и размер можно варьировать. Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на нем, лежа на полу, лежа спиной на мяче или на животе, с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом, а так же упражнения в движении, различные виды бросков.

Физические свойства фитбола, позволяющие ребенку выполнять множество увлекательных упражнений, - это его достоинство. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

Упражнения на фитболах являются средством коррекции нарушений осанки.

Мяч посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Кроме того, мячи имеют ванильно-конфетный запах и дети с удовольствием занимаются на них.

Мячи могут быть не только разного размера, но и цвета. Ведь известно, что цвета по – разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции ребенка. Тёплый цвет ( оранжевый, красный) повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает. Его выбирают дети с флегматическими чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Жёлтый и зелёный цвет способствуют проявлению выносливости. С помощью цвета можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально и в группе. Младшие дошкольники – 20 минут, старшие дошкольники – 30 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении. Дети по возможности легко одеты. При всём этом необходимо учитывать, что мяч каждому ребенку подбирается индивидуально.

Уникальность фитбола заключается в том, что он сделан пластичного специального материала, который под воздействием веса тела прогибается и приобретает форму той части тела, над которой «работают». Таким образом,

разгружается и снимается напряжение в теле и эффективно прорабатывается нужная группа мышц.

Использование фитбола ведет к улучшению подвижности, координации движения, гибкости, чувства равновесия, улучшает эластичность суставов и кровообращение всех органов. Занятия с фитболом помогает укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук и ног, а также формировать правильную осанку детей.

Создаваемая фитболом вибрация оказывает обезболивающее действие, усиливает перистальтику кишечника, благотворно влияет на работу желудка, печени и почек.

Кроме того, фитбол избавляет от стресса и снимает напряжение. Доказано, что волны, возникающие при колебании мяча, передаются по всему позвоночнику до головного мозга и вызывают положительные эмоции.

**В ДВИЖЕНИИ - ЖИЗНЬ!**