

Шеффер Светлана Валентиновна,  
педагог дополнительного образования

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Фитбол-гимнастика в домашних условиях».



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 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 остереохондроза 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 развития общей моторики детей провожу 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 я вам рекомендую обратить внимание на подбор мячей в соответствии с возрастом и ростом.

1. 3-5лет - диаметр мяча 45 см
2. от 5 до 8 лет - диаметр мяча 55см

3. рост от 150 до 165 см - диаметр мяча 65 см

4. рост от 170 до 190 см - диаметр мяча 75 см

Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен чуть больше 90 градусов. 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- И.П. Повторить 6-8раз
2. И.П.Ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу.  
1-поднять правую руку вверх  
2-смена положения рук. Повторить 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!»

Желаем здоровья Вам и Вашим детям!