

Консультация для родителей

«Оздоровительная фитбол-гимнастика»

Воспитатели: Лунёва М.Н.
Гетманова Е.В.

Цель: формирование и расширение представлений родителей о занятиях фитбол- гимнастикой.

Задачи:

- расширять представления родителей о различных формах использования фитбол-мяча.
- формировать умения правильно выбирать мяч для занятий.

Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика.

Занятия фитбол-гимнастикой позволяют проводить профилактику здоровья детей в игровой форме. Благодаря этому повышается эффективность лечебного воздействия на детский организм, улучшается эмоционально-психическое состояние дошкольников.

Фитбол (fitball, "fit" – оздоровление, "ball" – мяч) – швейцарский гимнастический чудо-мяч, простой и эффективный тренажер, который великолепно решает оздоровительные задачи для всей семьи.

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития.

Начинать работу на мячах с детьми, необходимо с правильного подбора мяча.

Для этого необходимо знать возраст ребенка и длину руки: для детей 4-5 лет и детей 5-6 лет при длине рук — 46-55 см, диаметр мяча должен быть 45 см - 50 см, для детей 6-10 лет при длине рук — 56—65 см - 55 см.

При посадке на мяче угол между голенью и бедром, бедром и телом должен быть 90°. Мяч может быть накачен до максимально упругого состояния.

Нестабильная опора, постоянно вынуждает ребенка, в целях сохранения равновесия, уже в позиции «сидя на мяче» включать в работу те или иные группы мышц. Работа на подвижном, постоянно «желающем» его уронить

мяче усложняется тем, что ребенок вынужден балансировать, играть с мячом, пытаясь на нем удержаться.

Эмоциональное воздействие: мяч — это игрушка, он партнер, он красив и, главное, подвижен, взаимодействует с ребенком.

Цветовое воздействие: с помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние детей.



Упражнения на фитболах.

1. Толкни и догони.

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, самоконтроль за осанкой, повышение эмоционального тонуса.

Содержание упражнения. Упражнение сопровождается словами:

Сильно мы толкнули мячик,

Как помчался он с подачи!

Взял от нас он укатился,

И назад не воротился.

а) Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол. Приняв положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза.

б) Дети принимают упор сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза.

2. Отбей и поймай.

Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

Содержание упражнения. Отбивание фитбола об пол двумя руками и ловля:

- а) стоя на месте,
- б) с продвижением вперёд по прямой или в обход.

Упражнение сопровождается словами:

Мяч лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Как подскочит – не зевай,

Быстро ты его хватай.

3. Подбрось и поймай.

Задачи: развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, повышение эмоционального тонуса.

Содержание упражнения. Бросание фитбола вверх и ловля его двумя руками. Упражнение сопровождается словами:

Мячик, мячик

Прыг да скок.

Улетел под потолок,

Высоко взлетел, упал,

В руки мячик я поймал.

4. Поймай мяч.

Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Содержание упражнения. Бросание фитбола друг другу и ловля его двумя руками. Упражнение сопровождается словами:

вариант 1

Мячик новый есть у нас,

Мы играем целый час,

Я бросаю – ты поймай,

А уронишь – поднимай.

вариант 2

Вот наш мячик для игры

Играют два приятеля.

Брось другу мяч, не урони –

Вернётся обязательно.

5. Поймай мой мяч после отскока.

Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Содержание упражнения. Бросание фитбола друг другу и ловля его с отскоком от земли.

Мяч для отскока бросать в определённый ориентир, который находится на полу по центру между партнёрами.

Упражнение сопровождается словами:

вариант 1

Летит мой мяч,

Летит к тебе,

Смотри, не прозевай!

Отскочит мяч, лови его,

И снова мне бросай.

(Н. Эпатов)

вариант 2

Мяч о землю стукнем ловко,

Чтоб он к другу улетел.

Друг поймал мяч со сноровкой

И назад лететь велел

6. Волчок.

Задачи: расширение знаний о свойствах фитбола, развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

Содержание упражнения. Прокрутить мяч вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Упражнение сопровождается словами:

Учим новую игру –

Мяч раскрутим на полу.

Он кружится как волчок,

Если ощутит толчок.

Здоровья вам и удачи!