

Рекомендации родителям по проведению фитбол-гимнастики с ребенком дома

Ковалева Е.В. инструктор по физической культуре

Занятия на детском фитболе полезны и доступны абсолютно всем детям - дело в том, что мяч фитбол для детей практически не имеет противопоказаний. Эти занятия способствуют формированию у детей жизненно важных двигательных навыков, развитию гибкости, прыгучести и аэробной выносливости. Заниматься, конечно же, лучше с веселой музыкой. На мяче с рожками можно скакать и прыгать.

Использование дома надувных детских мячей (фитболов) позволит увеличить двигательную активность детей в течение дня: дети могут производить различные действия с мячами: - метать вдаль, прокатывать, подбрасывать и отбивать, выполнять гимнастические упражнения в положении "сидя" и "лежа" на мяче, упражнять мышцы рук и ног, проводить самомассаж. Регулярное использование гимнастических мячей и выполнение методических рекомендаций по их применению обеспечит профилактику и лечение многих видов заболеваний, повысит эффективность общеизвестных упражнений и детских игр.

Комплекс упражнений на фитболе для детей улучшает подвижность, гибкость суставов и кровообращение всех органов. Идет положительное воздействие на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма. Просто балансируя, сидя на гимнастическом мяче и удерживая равновесие, вы уже включаете в работу скрытые резервы организма: развивается координация движений, укрепляются все группы мышц организма, в том числе и пассивные. А еще мяч фитбол (круглый или мяч с рожками, за которые можно держаться) повышает тонус центральной нервной системы и вызывает массу положительных эмоций, как у мамы, так и у малыша.

Фитбол гимнастика - средство коррекции осанки

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90°, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс.

Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия, поэтому одна правильная посадка на фитболе уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

Упражнения на фитболе для детей от 0-12 месяцев

1. Покачивания на животике.

Кладем малыша на фитбол лицом вниз, ручки разводим в стороны, ножки держим вместе. Выполняем плавные покачивания вперед-назад, вправо-влево, круговые движения по часовой стрелке и против. После кладем свои руки на ягодицы ребенка и слегка надавливаем, заставляя мяч пружинить под телом малыша. Эти движения можно также выполнять вперед-назад и вправо-влево (по 10 раз).

2. Покачивания на спинке.

Кладем малыша на фитбол лицом вверх, ручки складываем вдоль туловища, ножки держим вместе. Выполняем плавные покачивания вперед-назад, вправо-влево, круговые движения по часовой стрелке и против. Затем кладем свои руки на таз малыша и начинаем легонько надавливать, заставляя мяч пружинить под его телом. Такие пружинящие движения можно выполнять вперед-назад и вправо-влево (по 10 раз).

3. Толкаем мяч.

Кладем ребенка на спинку и подносим фитбол к его стопам. Малыш выпрямляет ножки и отталкивает мяч от себя (по 10-20 раз).

4. Разминаем тазобедренный сустав.

Малыша кладем на фитбол лицом вверх, одна ножка прямая, вторую берем за колено и выполняем круговые движения в тазобедренном суставе по часовой стрелке и против. То же самое выполняем с другой ножкой (по 10 раз каждой ногой).

5. Учимся ползать.

Кладем малыша на фитбол лицом вниз, руки в стороны, одна ножка выпрямлена, другую берем за колено и тянем к руке. То же самое выполняем с другой ножкой (по 10 раз каждой ногой).

6. Поплыли.

Кладем малыша на фитбол лицом вниз, фиксируем прямые ножки, а руками выполняем движения, имитирующие плавание (по 10 раз). Во время упражнения важно следить за положением головы, если она повернута вправо, то нужно повернуть ее влево, чтобы избежать появления кривошеи.

7. Прыжки.

Фиксируем фитбол на полу, чтобы он не укатился, ребенка придерживаем за подмышки и вертикально опускаем на мяч, имитируя прыжки на батуте

(по 10-20 раз).

8. Качаем пресс.

Кладем малыша на фитбол лицом вверх, ножки фиксируем. Придерживая за ручки, поднимаем ребенка до положения сидя и кладем обратно (по 10 раз).

9. Покачивания на руках.

Укладываем малыша на мяч лицом вниз, его ручки ставим в упор перед грудью, ножки прямые, зафиксированы на мяче. Выполняем покачивания вперед-назад, вправо-влево (по 10 раз).

10. Учимся стоять.

Зафиксировав фитбол, ставим малыша на пол и кладем его ручки на мяч. Даем постоять 1 минуту.

Упражнения на фитболе для детей от 1 года до 2 лет

1. Похлопаем мячик.

Фиксируем фитбол и садим на него ребенка, придерживая за область бедер. Открытой ладонью ребенок хлопает по мячу (10-20 раз). Затем малыша можно приподнять на руках перед мячом, пусть он дотянется до него и снова похлопает из этого положения.

2. Прыжки на мяче.

Фиксируем мяч между своих ног или между ногами и опорой. Держим ребенка за корпус и показываем, как пружинит мяч. Приподнимаем ребенка немного вверх, совершая прыжки. Сначала это просто прыжки вверх-вниз

(около 10-20 раз), а затем начинаем поворачивать малыша при прыжках вправо и влево.

3. «Как на лошадке».

Садим малыша на фитбол. Ритмично пружиним мяч, придерживая ребенка за бедра. Затем начинаем покачивать мяч вправо-влево, вперед-назад. После начинаем двигать фитбол по кругу по часовой стрелке, затем против

(по 10 раз в каждом направлении).

4. «Бум-бум»

Ребенка садим на фитбол, барабаним его прямыми ножками по мячу. Сначала выполняйте движение за малыша, потом он будет стучать сам.

5. «Дотянись».

На пол ставим несколько игрушек, ребенка кладем на фитбол лицом вниз. Придерживая его за бедра, катим мяч вперед так, чтобы ребенок дотянулся и взял игрушку (по 10 раз).

6. «Самолетик».

Кладем ребенка на фитбол лицом вниз, ножки фиксируем, вкладываем в его ладошки свои большие пальцы и разводим руки ребенка в стороны, выдвигая вперед корпус тела. Малыш должен прогнуть спинку и удерживать равновесие тела. Задержитесь в таком положении несколько секунд (10 раз).

7. Растягиваем спинку.

Кладем малыша на фитбол лицом вверх. Берем его за ручки в области запястий. Откатываем мяч от себя, ручки малыша прижимаем к мячу над головой (10-20 покачиваний).

8. Качаемся на спинке.

Ребенка кладем на фитбол лицом вверх. Сначала выполняем пружинящие покачивания, затем движения вправо-влево, вперед-назад, вращения по часовой стрелке и против (по 10 раз). Придерживаем малыша в области таза или в верхней части бедер.

9. «Дотянись» на спинке.

На пол ставим несколько игрушек, ребенка кладем на фитбол лицом вверх. Придерживая малыша за бедра, катим мяч вперед так, чтобы ребенок дотянулся и взял игрушку (по 10 раз).

10. «Боком».

Удерживаем ребенка за левую ручку и левую ножку. Правым боком совершаем прокаты на фитболе вперед-назад. Затем меняем положение

(по 10 раз).

Упражнения на фитболе для детей от 2-3 лет

1. Мяч нужно зафиксировать между ногами взрослого и опорой. Ребенка ставим на фитбол. Придерживая его за руки, выполняем прыжки, как на батуте (1-2 минуты).
2. Ребенок лежит на мяче лицом вниз, руки в упоре перед грудью, ноги зафиксированы. Малыш должен выполнить сгибание и разгибание рук (10 раз).
3. Ребенок встает на четвереньки перед мячом и толкает его головой, не касаясь руками. Так можно передвигаться от одной стены до другой.
4. Ребенок сидит на мяче среднего размера. Поддерживаем его за руки. Малыш должен выполнять прыжки вверх-вниз, вправо-влево (по 10 раз).
5. Ребенок лежит на фитболе лицом вниз, руки прижаты к мячу. Малыш поднимает прямую ногу вверх, затем опускает. То же самое другой ногой (по 10 раз каждой ногой).
6. Ребенок сидит на полу, ладони лежат на мяче. Малыш откатывает мяч вперед и тянется за ним, не отрывая ладоней и не сгибая колени (10 раз).
7. Ребенок сидит на мяче, ноги твердо стоят на полу. Над головой ребенка держим игрушку так, чтобы он смог дотянуться до нее прямыми руками (1 минуту).
8. Ребенок как можно сильнее отталкивает мяч от себя и бежит его догонять (1 минута).
9. Малыш лежит на мяче лицом вверх, ноги зафиксированы. Придерживаем его за бедра. Ребенок поднимает туловище и садится на мяч (10 раз).
10. Малыш стоит около мяча и барабанит по нему ладонями (1 минута).

Упражнения и занятия на фитболе должны приносить удовольствие Вашему ребенку. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма. Фитбол - гимнастика поможет Вашему ребенку правильно развиваться.

Список используемой литературы:

1. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. — М.: ТЦ Сфера, 2008—160 с
2. Никанорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. — Воронеж, 2007—85 с
3. Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб.: РЕЧЬ, 2002—176 с
4. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» учеб. -метод, пособ. -СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008.209 с.