

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Фитбол дома»

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.

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.

Рекомендуемые упражнения в домашних условиях:

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 решили приобрести 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 мяча 65см
4. рост от 170 до 190см - диаметр мяча 75см

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 0,3 кг)- вес 1 гантели:

1. И.п. - ноги на ширине плеч, гантели к плечам
1- развести руки с гантелями в стороны. 2- согнуть к плечам (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!

Желаем здоровья Вам и Вашим детям!

