

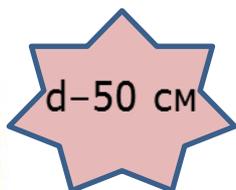
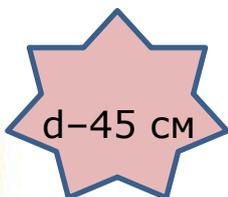
Фитбол - гимнастика для малышей

**Разработал:
инструктор ФИЗО
детский сад № 156
Бунтов А.А.**

Фитбол (fit - оздоровление, ball-мяч)
- гимнастический мяч, используемый в
оздоровительных целях.



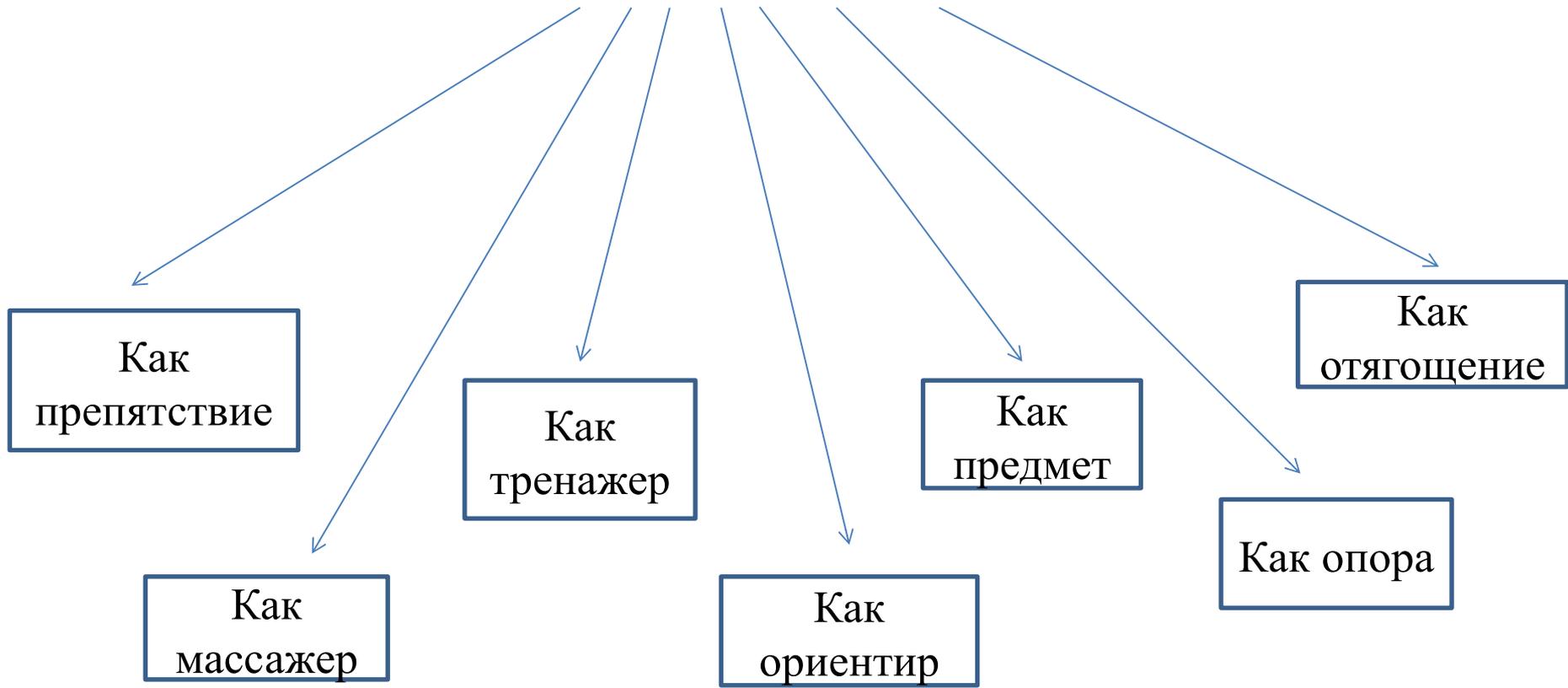
Каким должен быть фитбол?



Для занятий с детьми
дошкольного возраста
мяч должен быть не сильно
упругим.



Формы использования фитбола



С помощью чего действует?

форма

цвет

вибрация

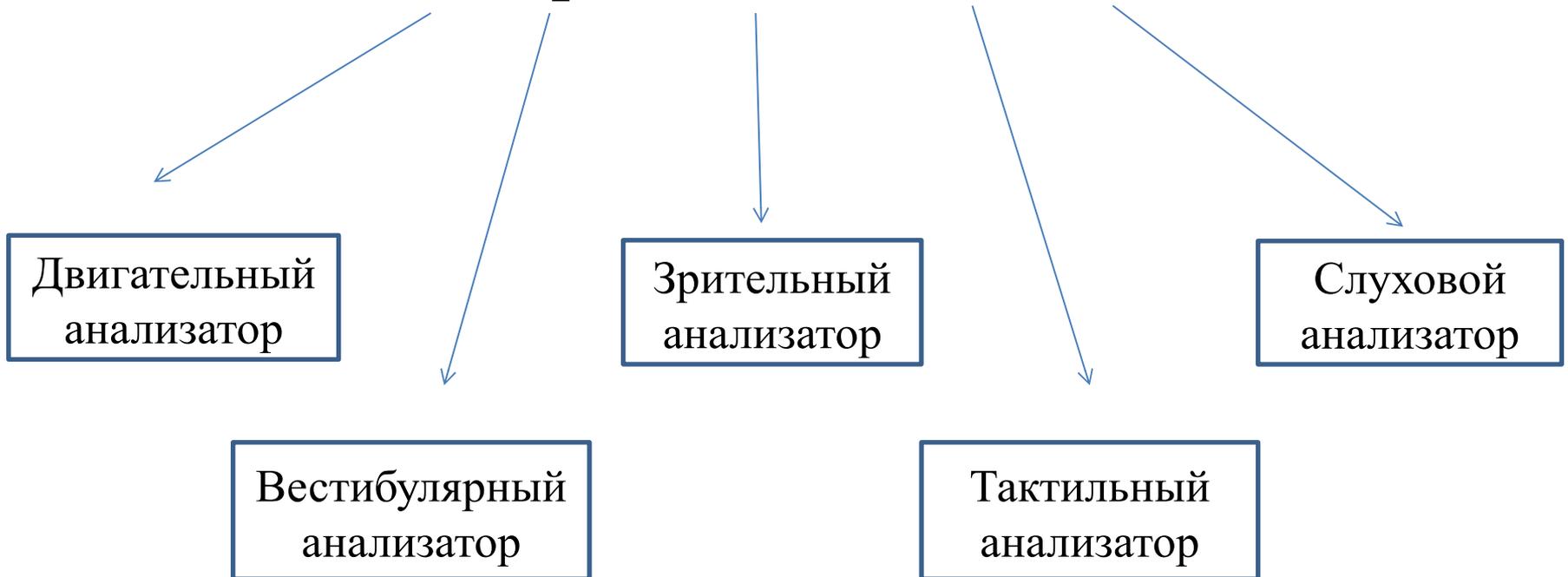


СЛОВО

музыка

Положительный эффект

Одновременно включаются

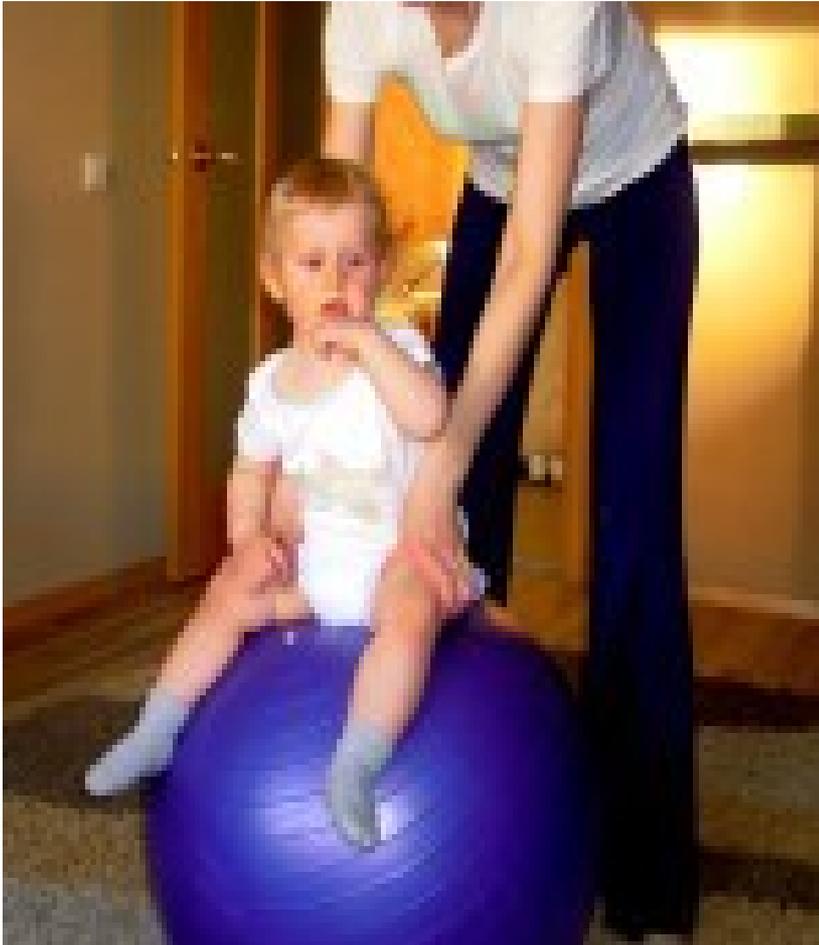


Упражнение «Прыжки»



Начинаем занятие с прыжков на мяче. Для этого вы фиксируете мяч между своих ног или между ногами и опорой (стенкой, кроватью). Ребенок может быть как спиной от вас, так и спиной к вам. Держим ребенка за корпус, показываем как пружинит мяч и приподнимаем ребенка немного вверх, совершая прыжки. Сначала это просто прыжки вверх-вниз, около 10-20 прыжков. Затем начинаем поворачивать малыша при прыжках вправо и влево. Обязательно сопровождайте занятие чтением потешек и стишков, таким образом, вы развиваете у малыша и чувство ритма.

Упражнение «Пружинки»



Сажаем малыша на ягодицы. Мяч продолжаем удерживать в неподвижном состоянии. Ритмично пружиним мяч, малыша при этом придерживаем за бедра. Ваша задача только придерживать ребенка, он должен сам удерживаться на мяче включая в работу мелкие мышцы спины и пресса. К тому же это отличное упражнение на развитие равновесия. После серии прыжков (10-20) начинаем покачивать мяч вправо- влево (2-3 раза), затем вверх-вниз (2-3 раза). После чего начинаем двигать мяч по кругу по часовой стрелке, затем против часовой (так же по 2-3 раза в каждую сторону). Покачивания должны быть небольшой амплитуды, особенно сначала, постепенно по мере тренировки малыша амплитуду движений можно увеличивать.

Упражнение «Перекаты»



Малыша помещаем на живот. Придерживаем ребенка за боковые поверхности туловища. Сначала выполняем пружинящие движения (около 10-20). Затем начинаем покачивать малыша вправо-влево (3-4 раза), вперед-назад (3-4 раза). Начинаем с небольшой амплитуды движений, постепенно ее увеличиваем. Малышу занятие должно приносить удовольствие. Если какое-то упражнение ему не нравится, то отложите его на потом.

Выполняем круговые движения малыша на фитболе по часовой стрелке (2-3 раза) и против часовой стрелки (2-3 раза).

Упражнение «Дотянись»



Для данного упражнения можно положить несколько игрушек на пол, чтобы ребенку было интересно тянуться к ним. Покачиваем малыша вперед-назад, стараемся, чтобы ручками кроха коснулся пола, обратно движение совершаем пока ножки малыша не коснутся пола. Старайтесь, чтобы ребенок оторвал обе руки от поверхности мяча. Выполнять 2-3 раза.

Упражнение «Самолетик»



В этом упражнении ребенок находится животом на фитболе, вы вкладываете в его ладошки свои большие пальцы и разводите руки ребенка в стороны, корпус тела выдвигая вперед. Малыш должен прогнуть спинку и удерживать равновесие тела. Задержитесь в таком положении несколько секунд. Выполнять 1-2 раза.

Упражнение на спине



Кроху укладываем на спинку. Сначала выполняем пружинящие покачивания (10-20), затем движения вправо-влево (2-3 раза), вперед-назад (2-3 раза), вращения по часовой стрелке и против часовой стрелке (по 2-3 раза). Придерживаем малыша за туловище в области таза или в области верхней части бедер. Малыш должен помогать удерживать свое тело, напрягая мышцы спины и пресса. Можно так же разложить несколько игрушек на полу, чтобы ребенку было интересно до них дотянуться. Лучше всего для этой цели подходят небольшие мячики.

Упражнение «Вирази»



Удерживаем ребенка за левую ручку и левую ножку. Правым боком совершаем прокаты на фитболе вправо-влево и вперед-назад (по 3-4 движения). Затем меняем положение.

Таким образом, регулярные занятия укрепят физическое состояние вашего ребенка.

Вы можете сами придумывать новые упражнения и еще больше разнообразить занятие. Помните, что ваше хорошее настроение и настроение малыша – это главное.