

ФИТБОЛ

Давно известно, что дети развиваются благодаря двигательной активности. Занятия с детьми должны носить регулярный характер, ребенок должен развиваться физически, и помощь в этом сможет оказать фитбол. Благодаря занятиям с мячом ребенок сможет в легкой и непринужденной форме развиваться.

Чем полезен фитбол для детей?

Многим родителям известно, насколько полезными и интересными являются упражнения на детском фитболе. Эти занятия считаются полезными и доступными для всех без исключения, так как у фитбола для детишек нет никаких противопоказаний. Благодаря этим занятиям у детей формируются жизненно важные двигательные навыки, развивается гибкость, прыгучесть и аэробная выносливость. Занятия лучше проводить под веселую музыку. Используя мяч с рожками, можно прыгать и скакать.

Занятия фитболом развивают многие мышцы, гибкость и выносливость. Эти упражнения принесут детям радость и удовольствие, превратив гимнастику в игры. Купив ребенку фитбол с рожками, мы дадим ему возможность совершать прыжки и скачки по квартире, что способствует разработке группы мышц, и тренировке вестибулярного аппарата. Занятия фитболом для детей способствуют увеличению их двигательной активности, накачиванию мышц ног и рук.

Преимущества, которые дает фитбол для детей:

- Улучшается кровоснабжение позвоночника, внутренних органов и суставов, устраняется венозный застой.
- Развиваются двигательные качества.
- Ребенок изучает основные двигательные действия.
- Развивается и совершенствуется координация движений и равновесие.
- Улучшается коммуникативная и эмоционально-волевая сфера.
- Развивается мелкая моторика и речь.
- Стимулируется развитие такой системы, как анализаторская, а также проприоцептивной чувствительности.
- Укрепляется мышечный корсет, создается навык правильной осанки.
- Улучшается функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
- Нормализуется работа нервной системы, стимулируется нервно-психическое развитие.
- Организм адаптируется к физическим нагрузкам.

Когда можно начинать заниматься фитболом с детьми?

Занятия на фитболе можно начинать буквально через неделю после появления малыша на свет. Благодаря таким занятиям с ребенком легче распрямляются ножки. Малыш лучше начинает держать головку, тренируется вестибулярный аппарат, и происходит профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Каждый день малыш сможет осваивать новые упражнения, а в полгода ребенок уже сможет упираться своими ручками на фитбол, что станет подспорьем при возможных падениях.

Комплекс упражнений с фитболом для детей 5-7 лет

Упражнения с фитболом развивают координацию движений, укрепляют мышцы спины, улучшают пищеварение, работу дыхательной системы.

1. «Пружинка»

И.п. - сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести.

- пружинить на фитболе, сначала медленно, затем в быстром темпе;

- подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны.

2. Разгибание на шаре

И.п. - встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре.

1 - поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и ребра от шара не отрывать.

2 - и.п. Повторить 5-6 раз.

3. Подними шар

И.п. - лежа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища.

1 - поднять ноги с шаром. 2 - и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Барабанщик»

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар.

- бить пятками поочередно по шару сверху вниз.

5. «Кошечка»

И.п. - стоя на коленях, ладони положить на шар.

- выгнуть спину («кошечка злая»). - прогнуться в спине («кошечка добрая»).

6. Отжимание

И.п. - лежа бедрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч.

1 - вдох - руки согнуть. 2 - выдох - руки выпрямить. Повторить 8-10 раз.

7. Прыжки

И.п. - стоя ноги врозь, шар в вытянутых руках.

- подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях, достать коленями шар. Повторить 8-10 раз.

8. «Тараканьи бега» («Муравьи»)

И.п. - сидя, упор руками сзади, шар лежит на бедрах.

- согнуть ноги в коленях, оторвать таз от пола. Опираясь на руки и ноги, передвигаться вперед ногами. Стараться удержать шар.

