

Памятка для родителей

Чтобы убедиться в правильности выбранного размера, в сидячем положении на мяче ваши бедра должны быть параллельны полу. При легком сжатии, мяч должен прогнуться на 2,5 сантиметра. Чем жестче мяч, чем тяжелее удерживать на нем равновесие. И, наоборот, при слишком мягком фитболе вы получите минимальную нагрузку на мышцы. Убедитесь, что мяч не скользит по полу. Для занятий выбирайте облегающие шорты или лосины, дабы избежать "собираения" ткани при движении. Обратите внимание на обувь - тренировочные кроссовки или кеды должны хорошо фиксироваться на ноге во избежание скольжения по полу. Выбранные упражнения следует повторять не менее 2 раз в неделю по 1-2 подхода из 15 повторов. Между повторами следует отдыхать по 1-2 минуты. Постепенно количество упражнений можно увеличивать до 25.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ родителей по «Аэробике для малышей»

«Фитбол – гимнастика для коррекции осанки дошкольников»

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми и жизнерадостными, а значит, здоровыми. Как известно, комплексным показателем состояния здоровья детей является осанка. В дошкольном возрасте она особенно легко поддается различным воздействиям внешней среды, поэтому особенно важно обращать внимание на формирование правильной осанки именно в этом возрасте.

Предупредить возникновение нарушения осанки легче, чем проводить работу по её исправлению. Одним из эффективных средств оздоровительной работы с детьми, профилактики и коррекции нарушений осанки являются упражнения на гимнастических мячах - фитболах. Гимнастика с использованием фитболов — новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей. Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Диаметр мяча для детей 3—5 лет должен быть 45 см.

Упражнения на фитболах являются средством коррекции различных нарушений осанки. Лечебный эффект обусловлен прежде всего воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани. При нарастающей и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. «Фитбол» (в пер. с англ.) — мяч для опоры, используемый для оздоровления и коррекции осанки. При проведении занятий с детьми на фитболах очень важна правильная посадка: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90°.

голова приподнята, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксируют его с боков, ноги расставлены на ширину плеч, ступни стоят параллельно друг другу. Такая посадка уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Упражнения на фитболе выполняются из разнообразных исходных положений. Во время занятий Фитбол - гимнастикой очень важно, чтобы рядом с ребёнком был взрослый и осуществлял своевременную страховку.

Можно выполнять не все упражнения, а только некоторые. Число повторов зависит от настроения малыша. Главное, чтобы гимнастика приносила ему радость!

1. **Исходное положение** - сидя на мяче, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, спина прямая.

а) двигать мяч под ягодицами в различных направлениях, играйте с ребёнком, бросая ему мячик или другой предмет.

б) поочерёдно слегка приподнимать ноги и двигать ими в воздухе. Вся подошва и пятка одной ноги должны всегда находиться на полу.

в) выполнять различные упражнения для рук и плечевого пояса; наклоны вперёд, вправо и влево.

г) покачиваться на мяче.

2. **«Стрелочка»**. Исходное положение - стоя на коленях, мяч перед собой. Лечь на мяч, руки прямые в упоре. Бёдра и голени упираются в мяч. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевыми суставами. Удерживать это положение и медленно перекатывать мяч назад, отталкиваясь от пола руками. Лицо смотрит в пол, ноги прямые.

Усложнение: перекатиться на мяче, пока предплечья не окажутся на полу, локти расположены под плечевыми суставами, руки на ширине плеч. Вытянуть ноги вверх (ноги держать вместе).

а) когда ноги вверх, делать шаговые движения, затем снова соединять ноги вместе.

б) выполнять ногами движения, как при плавании кролем. Удерживать спину прямой, не прогибаясь в пояснице.

3. **«Лягушка»**. Исходное положение - стоя на коленях, мяч перед собой. Лечь на мяч, руки прямые в упоре. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевыми суставами. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить. Удерживать это положение. Усложнение: поочерёдно отрывать от пола одну из ладоней. Лицо смотрит в пол, спина прямая.

4. **«Самолёт»**. Исходное положение - стоя на коленях, мяч перед собой. Лечь на мяч, упор ногами, ноги на ширине плеч. Руки в стороны. Удерживать равновесие. Усложнение: а) вытянуть правую руку вперёд и слегка вверх (чтобы она составляла единую линию с корпусом), ладонь повернута внутрь. Вытянуть левую руку назад, ладонь смотрит вверх; б) вытянуть обе руки назад, ладони смотрят вверх; в) вытянуть обе руки вперёд, ладони смотрят внутрь, большие пальцы смотрят вверх.

5. **«Горка»**. Исходное положение - лёжа на полу, руки вдоль туловища на полу, ладони смотрят вниз. Ноги вытянуты, подошвы упираются в мяч.

Поднять таз, спину — вверх до уровня лопаток, удерживать, напрягая мышцы ног и бёдер. Мяч должен оставаться неподвижным.

6. **Исходное положение** - лёжа на полу, руки под головой. Ноги согнуты в коленях, подошвы на мяче. Упереться ногами в мяч, приподнять таз, спину до уровня лопаток. Затем медленно опускать таз. Мяч должен оставаться неподвижным.

7. **Исходное положение** - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, мяч за спиной, руками удерживать мяч за рожки. Приподнимая таз, лечь на мяч головой и плечевым поясом, сделать «мостик», удерживать это положение. Мяч должен оставаться неподвижным.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!