

Ответ на вопрос:

Чем полезны занятия фитболом? Какие упражнения с мячом-фитболом можно выполнять дома с ребенком?

Одним из условий того, чтобы ребенок рос здоровым, является формирование у него устойчивого интереса к двигательной активности, к занятиям физической культурой и спортом. Интерес можно сформировать только в том случае, если

- созданы разнообразные условия для проведения занятий физической культуры,
- положительная обстановка на занятии,
- используются разнообразные средства и методы.

Одними из таких средств могут стать упражнения с фитбол-мячом.

Фитбол – «Fit – boll». В переводе на русский: оздоровление с мячом.

Это занятия гимнастикой с большими резиновыми мячами. По своим физическим свойствам (упругость, вес, размер, расцветка) мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться, как предмет, тренажер, опора. Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на мяче, лежа на мяче, с опорой о мяч, стоя рядом с мячом, держа мяч в руках или ногами, упражнения в движении, различные виды бросков. Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Неоценима работа на мячах в плане стимуляции всех опорно-статических систем. Упражнения выполняются под музыку, что помогает создавать на занятии особую эмоциональную атмосферу, повышая его

эффективность. Эмоциональный фактор создает наилучшие условия для физического развития детей и реализации основных факторов развития: ориентации в пространстве, межполушарного взаимодействия, кинетического и др. Футбольный мяч давно стал всеобщим любимцем – это красивая, привлекательная и очень полезная игрушка, которая манит ребенка поиграть с ним. А уже в процессе игры, взаимодействуя с мячом у ребенка тренируется:

- улучшается гибкость
- улучшается подвижность всех отделов позвоночника
- способствует снятию мышечного гипертонуса, характерного для новорожденных.
- укрепляет и развивает мышцы конечностей, спины, брюшного пресса.
- оказывает массажное действие и стимулирует работу внутренних органов.
- улучшает пищеварение и предотвращает появление колик.
- помогает научиться координировать движения и развивает вестибулярный аппарат

Начинать занятия с футбол мячом можно в любом возрасте.

Предлагаю упражнения для детей 2-3 лет.

- Прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров;
- Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- Передача мяча друг другу, броски мяча;
- Сидя на мяче у твёрдой опоры, покачивания;
- Сидя на мяче, покачивания с различными движениями рук и головы;

- Упражнения в исходном положении стоя мяч в руках (ходьба, бег, прыжки, приседания, повороты, выпады);
- Передвижения в приседе, на четвереньках, на коленях прокатывая мяч перед собой;
- Упражнения стоя на коленях мяч в руках (поднимание и опускание мяча, повороты туловища, наклоны);
- Упражнения лежа животом на мяче с опорой руками и ногами (поочередное поднимание рук и ног, сгибание и выпрямление рук, сгибание и выпрямление ног, поднимание ног с опорой на руки,
- Упражнения лежа на полу на спине, мяч в руках (сгибание и разгибание рук; поднимание и опускание мяча, перекаты на живот и обратно на спину, поднимание и опускание ног вместе и поочередно);
- Упражнения лежа на животе мяч в руках (поднимание туловища, поднимание ног, поднимание рук);
- Присед с опорой рук на мяч, колени в стороны (вместе);
- Сидя на мяче ходьба на месте, движения руками свободные;
- Сидя на полу руки в упоре сзади, мяч между ног (поднять и опустить мяч ногами);
- Сидя на полу руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче (поднять руки с пола и удержать положение 3 секунды, опустить правую прямую ногу на пол и положить ее обратно на мяч. Повторить другой ногой);
- Сидя на полу, мяч перед собой на коленях руки поднять вверх, выполнить наклон туловища, сложиться;
- Сидя на полу упор руками сзади, мяч за спиной с опорой о стенку (поднять прямую правую (левую) ногу, опустить;
- Сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу, задержать положение на 3-5 секунд;
- Стоя на коленях мяч в руках, повороты туловища влево-вправо;
- Положение стоя на коленях, сед на пятки, руки на мяч (мяч сбоку);

Гимнастика на фитболе имеет такое количество плюсов и настолько эффективна, что пренебрегать ее будет просто не разумно. Для того, чтобы упражнения приносили радость маме и малышу, нужно соблюсти некоторые условия. Лучше всего делать гимнастику в утреннее время, пока малыш на пике активности и в хорошем настроении. Перед началом упражнений убедитесь, что малыш спокоен и ничто не причиняет ему неудобства. С момента кормления до упражнений нужно выдержать паузу минимум на 1,5 часа. Если малыш капризничает и сопротивляется – не настаивайте. Не все дети сразу с энтузиазмом воспринимают упражнения на фитболе. Дайте ребенку освоиться и привыкнуть. Первые тренировки должны быть недолгими, 4-5 минут, а затем время занятий постепенно увеличивается.