Оздоровление детей фитбол-гимнастикой

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М

Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика. Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах. Фитбол-гимнастика, как современная форма занятий, имеет преимущество перед традиционными подходами, поскольку позволяет решать оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи.

В процессе занятий с детьми фитбол-гимнастикой, решаю следующие задачи:

-учу правильно сидеть на фитболах;

-учу покачиваться и подпрыгивать на фитболах;

-учу выполнять упражнения из различных исходных положений;

-учу выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;

-формирую и закрепляю навык правильной осанки.

Сидя на фитболе можно выполнять повороты головы вправо-влево, поднимать руки вперед-вверх-в стороны, поднимать и опускать плечи, выполнять наклоны туловища вперед к прямым ногам, самостоятельно покачиваться, не отрывая стопы от пола.

Лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе:

-приподнять таз от пола;

-покачивать фитбол ногами вправо-влево;

-делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;

-руки за головой-поднять верхнюю часть туловища к коленям.

Лежа на полу на животе, руки на фитболе.

-поочередно поднимать правую, левую руку;

-поочередно сгибать голени ног.

Лежа на животе на фитболе.

-поочередно поднимать ноги до горизонтали;

-согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»), голову не поднимать.

-сделать несколько шагов руками вперед и назад.

Лежа на спине на фитболе, руки в упоре на полу.

-легкое покачивание вперед-назад, затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

В конце занятия проводится игра. Дети бегают врассыпную по залу, не задевая мячи. По сигналу «Найди свой мяч!» они подбегают к своему мячу и приседают на носках, колени в стороны, спина прямая, руки на мяче (проверяют осанку).

Если заниматься с ребенком дома, необходимо учитывать:

-чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта;

-исключить во время занятий быстрые и резкие движения;

-обеспечить страховку при выполнении сложных упражнений.