

## Консультация для родителей

### *«Фитбол - гимнастика и её роль в развитии и укреплении физического здоровья у « особенных» детей»*

*Подготовила:*

*инструктор по физической*

*культуре МБДОУ №6*

*Костырева И.Ю.*



Детство — уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь. В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений.

За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Также дети современного общества испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами).

Что вызывает утомление определенных групп мышц, в следствии чего происходит нарушение осанки, плоскостопие, торможение развития основных физических качеств: ловкости, быстроты, выносливости, координации движений.

Детство — лучшее время для формирования привычки здорового образа жизни. Физическое воспитание и развитие в дошкольных учреждениях предусматривает охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание культурно — гигиенических навыков и привычек, развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм, а так же способствует формированию моральных качеств и волевых черт личности. Для решения этих задач педагоги применяют разнообразные средства и способы. Например, занятия фитбол-гимнастикой дают возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, а также снимают дополнительную нагрузку на позвоночник.

Также упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

**Мяч-фитбол по своим свойствам многофункционален.** Поэтому он может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:



- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития ловкости и координации движений;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов);
- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для развития танцевальности и музыкальности.

Уникальное сочетание физических упражнений, футбола, музыки, проговаривание стихов в ритм движений или пения в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнения на мяче, усиливает эффект занятий.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека.

- Тёплый цвет (красный, оранжевый) оказывает эрготронное влияние, повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы.
- Холодный цвет (синий, фиолетовый) оказывает трофотронный эффект, то есть успокаивает.
- Жёлтый и зелёный цвет способствует проявлению выносливости.

С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают ещё и вибрационным воздействием. Вибрация активизирует регенеративные процессы, что позволяет

использовать мячи в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, конкретно корректировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений под области кифоза или лордоза.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невращения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани. Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия с фитболами можно начинать с 3-4 лет. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. **Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например, фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения.** Начиная с 4-5 лет, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Уникальное сочетание физических корректирующих упражнений, ритмичных вибраций фитбола (темп покачивания задается воспитателем), музыки, проговаривания стихов или пения развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие и осанку, вызывает при этом эмоциональный подъем, делает чувство радости и удовольствия.

**Предлагаем Вам несколько игровых комплексов**

## Комплекс - № 1.

1.И.п. – о.с., мяч перед грудью. Поднять руки с мячом вверх, подняться на носки; темп медленный (10 – 12 раз).

2.И.п. – о.с., мяч внизу. Поднять руки с мячом вверх, приподнять правую ногу от пола (10 – 12 раз); вернуться в И.п.; приподнять левую ногу (10 -12 раз); вернуться в И.п.

3.И.п. – сидя на мяче, ноги на ширине плеч, опора стопами о пол, руки опущены вниз. Сидя на мяче, выполнять наклоны вправо – влево, руки поднять вверх (10 -12 раз).

4.И.п. – сидя на мяче, руки в стороны; выполнять повороты туловища вправо – влево (10 -12 раз).

5.И.п. – сидя на мяче, ноги на ширине плеч.

Автоматизация звука «р».

Туки – туки – туки – тук! (Постучать кулачком о кулачок.)

У нас вместе много рук (наклоны вперед, руки в замке над головой, прямые ноги вытянуты в стороны).

Ты, капуста, рубись!

Туки – туки – туки – тук!

Рубят вместе много рук (постучать кулачком о кулачок).

6.И.п. – О.с., мяч на полу. Присесть, спина прямая, колени в стороны, руки положить на мяч; вернуться в И.п. (10 -12 раз).

7.И.п. – лежа на спине, ноги на мяче (упражнение для брюшного пресса).

Приподнять туловище от пола, потянуться за руками (4 – 6 секунд).

8.И.п. – стоя боком к фитболу. Сделать 10 – 12 шагов, не отрывая носков от пола.

## Комплекс - № 2.

1.И.п. – сидя на фитболе, руки на фитболе. Руки к плечам; вернуться в И.п.

2.И.п. – стоя лицом к фитболу, руки за спиной, ноги врозь. 1 -2 – наклон вперед, не сгибая ног, ладони на фитбол; 3 – 4 – вернуться в И.п. ( 8 раз ).

3.И.п. – сидя, руки с двух сторон на фитболе сбоку. 1 – 2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3 – 4 – вернуться в И.п.; то же другой ногой (8 -10 раз).

4. И.п. – сидя на фитболе, руки на поясе. 1 -2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; 3 – 4 – вернуться в И.п.; то же в другую сторону ( 8 – 10 раз).

5.И.п. – сидя на мяче.

Дифференциация звуков «Р» «Р»

Раз, два, три, четыре! ( Покачивание на мяче.)

Руки выше, ноги шире! ( Вытянуть руки в стороны, затем ноги поставить на ширине плеч.)

Влево, вправо поворот ( поворот туловища вправо и влево),

Наклон вперед,

А теперь наоборот (наклон к ногам, руки в стороны, вернуться в И.п.).

6.И.п. – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками. 1 -2 – выпрямить ноги; 3 – 4 – согнуть ноги ( 8 – 10 раз).

7.И.п. – Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте.

### Комплекс - № 3.

1.И.п. – «Хлопок». Стоя лицом к фитболу. 1 -2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать «хлоп!»; 3 – 4 – вернуться в И.п. (6 раз).

2.И.п. – «Дотянись». Сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, вдох. 1 – 2 – руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков, выдох; 3 – 4 – вернуться в И.п., вдох (3 – 5 раз).

3.И.п. – Приседания. Стоя лицом к фитболу. 1 – 2 – поднять пятки и, разводя колени, присесть, руки на фитболе, спина прямая; 3 – 4 – вернуться в И.п. (6 раз).

4.И.п. – Повороты. Спиной к фитболу, руки на поясе. 1 – 2 – поворот вправо, правой рукой коснуться фитбола; 3 – 4 – вернуться в И.п.; затем то же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (3 – 4 раза).

5.И.п. – Сидя на мяче.

Дифференциация звуков «Л» - «Р»

Возле елочки зеленой

Скачут, каркают вороны:

Карр – карр!

Карр – карр! (Встать рядом с мячом справа, поднять левую руку вверх, правой придерживать мяч, выполнять махи левой рукой; 4 раза).

Корку не поделили –

Всю округу насмешили.

Карр – карр!

Карр – карр! (Сидя на мяче, хлопки руками над головой.)

К ним собаки прибегают –

И вороны улетают.

Карр – карр!

Карр – карр! (То же правой рукой.)

6.И.п. – «Ноги врозь». Сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Согнуть ноги ближе к себе; ноги врозь, не задевая фитбола (4 – 6 раз).

7.И.п. – Шаги и прыжки. Стоя боком к фитболу. Сделать 10 -12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (3 – 4 раза).

#### Комплекс - № 4.

1.И.п. – «Шагают пальцы». Стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. 1 – 4 – перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (6 раз).

2.И.п. – «Насос». Сидя на фитболе, руки на пояс, вдох. 1 – 2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш – ш – ш»; 3 – 4 – вернуться в И.п. (3 – 4 раза).

3.И.п. – «Работают ноги». Сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре с боку. 1 – согнуть правую ногу; 2 – вернуться в И.п. То же левой ногой (3 – 4 раза).

4.И.п. – «Посмотри на руки!». Сидя на фитболе, руки на поясе. 1 – 2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3 – 4 – вернуться в И.п. То же влево (3 – 4 раза).

5.И.п. – Стоя, мяч перед собой на полу.

Автоматизация звука «Ш»

Носом – вдох, а выдох – ртом (произвольное дыхание, стоя, мяч перед собой на полу). Дышим глубже, а потом (ходьба с высоким подниманием колена вокруг мяча)

Шаг на месте не спеша.

Как? Покажем малышам (спрятаться за мяч, придерживая его руками).

Надевай ловчей калоши! (Встать).

Побежали наши ножки! (Бег вокруг мяча).

Ну так что ж, ну так что ж,

Много есть у нас калош!

6.И.п. – «Спрячемся!». Сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1 – 4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатить его вперед, наклон вперед; 5 – 8 – перебирая ладонями по фитбллу, вернуться в И.п. (6 раз).

7.И.п. – «Мы большие!». Стоя рядом с фитболом. 1 – 2 – подняться на носки, руки вверх; 3 – 4 – вернуться в И.п. (3 – 4 раза).



## Комплекс - № 5.

1.И.п. – Сидя на фитболе, руки к плечам. 1 – 2 – круговые движения согнутых в локтях рук; 3 – 4 – вернуться в И.п. (6 раз).

2.И.п. – Сидя на фитболе, руки вверх, правая нога в сторону. 1 – 2 – наклон к правой ноге; 3 -4 – вернуться в И.п. То же влево (3 – 4 раза в каждую сторону).

3.И.п. – Лежа на фитболе на животе, руки на полу. 1 – 2 – поднять вверх правую ногу; вернуться в И.п.; 3 -4 – то же левой ногой (3 – 4 раза в каждую сторону).

4.И.п. – Сидя на фитболе, держаться за него руками с боку. 1 – 4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитболе; 5 – 8 – вернуться в И.п. (6 раз).

5.И.п. – Стоя на коленях, руки на мяче.

Автоматизация звука «Ж»

Я жук, я жук, я здесь живу (переложить мяч справа от себя, сесть на пятки).

Я все жужжу, жужжу, жужжу (встать на колени, переложить мяч слева от себя):

Ж –ж –ж –ж –ж –ж – ж – ж... (Сесть на пятки; 3 раза).

Кружу над лесом я, кружу...

Или на листике сижу...

И не тужу я, не тужу...

Я жук и потому жужжу:

Ж – ж – ж – ж – ж – ж – ж – ж...

6.И.п. – Сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 – вернуться в И.п.; 3 – 4 –то же в другую сторону (3 – 4 раза в каждую сторону).

7.И.п. – Прыжки с фитболом в руках.