



Консультация для родителей

«Фитбол— средство физического развития детей младшего дошкольного возраста»

Подготовила : Подлесная Т.В
инструктор по физической культуре

2024г

г. Шебекино

Никто из родителей, пожалуй, не станет спорить, что для гармоничного развития ребёнка очень важна физическая активность. Она влияет не только на физическое развитие в целом, но и на интеллект ребёнка, на его социальное и эмоциональное развитие, помогает укрепить здоровье.

Важной составляющей физической активности являются физические упражнения. Как нельзя лучше для этой цели подойдёт **фитбол**.

Фитбол-большой упругий резиновый мяч от 45 до 95 см в диаметре. Для детей в возрасте от 2,5-4 лет подойдёт диаметр - 45 см. Используется он в первую очередь для общего оздоровления и укрепления организма, стимуляции вестибулярного аппарата и коррекции осанки.

Врачи утверждают, занятия на фитболе оказывают полезный эффект на растущий детский организм и являются практически аналогом верховой езды. Во время выполнения комплекса оздоровительных упражнений ребёнок получает нагрузку на все группы органов и мышц: грудной клетки, рук, ног, желудка, кишечника и прочее. Помимо перечисленного комплекс фитбол-упражнений способствует развитию баланса, равновесия, повышает сосредоточенность ребёнка.

Начинать использовать фитболы можно уже с раннего возраста.

Мяч для детей младшего дошкольного возраста является средством коммуникации. Он помогает быстро найти контакт с ребёнком. Заставляет ребёнка всё время находиться в движении, тем самым постоянно вызывает новый интерес (покатить, подбросить, похлопать, попрыгать на мяче, покататься на нём, полежать).

Детский фитбол отличается от взрослого размером, а так же имеет ручки, так как на нём проще удержаться в отсутствии опыта для их вестибулярного аппарата. А так же имеет забавные расцветки.

Фитболы для детей выпускаются ярких цветов и в этом есть свой смысл: красный цвет воздействует на зрение и память, синий - активизирует работу сердца, зелёный помогает снять напряжение, жёлтый способствуют проявлению выносливости.

Кроме цветового влияния на организм фитболы обладают вибрационным воздействием. Лёгкое сотрясение (*непрерывная вибрация - покачивание на мяче*) действует на нервную систему успокаивающе, а интенсивное (*прерывистая вибрация-вставание с мяча, подскоки*)- возбуждающе.

На сегодняшний день детский фитбол набирает всё большую популярность. Некоторых родителей останавливает незнание, как безопасно тренировать ребёнка на таком мяче, а так же его безопасность и качество.

Как выбрать мяч? Выбирая его, нужно уточнить, насколько безопасен фитбол. При покупке мяча необходимо обратить внимание на его качество, на швы и ниппель, они должны быть хорошо спрятаны. Это обезопасит ребёнка от царапин и травм. Мяч следует оценить в надутом состоянии. Он должен иметь упругую поверхность и легко пружинить. Расцветка подбирается в соответствии с предпочтениями человека. Не стоит переживать о прилипшей к мячу пыли, качественный материал обладает антистатическими свойствами.

Правила занятий на фитболе для детей.

Придерживайте ребёнка, чтобы он случайно не упал и не ударился. Для занятий выбирать просторную комнату, подальше от углов и опасных мест столкновений. Заранее проветрить помещение. Каждое упражнение делать не более чем 3-5 минут по 8-10 повторений, чтобы ребёнок не устал и не потерял интерес к занятию.

Комплекс упражнений на фитболе, рассчитанный для детей 2-3 лет.

1. Ребёнок лежит животом на мяче. Придерживайте его за голень. Малыш приподнимает туловище с одновременным движением рук в стороны.

2. Ребёнок лежит спиной на мяче. Придерживайте его за руки. Малыш выполняет поочерёдные движения прямыми ногами вверх - вниз.

3. Ребёнок лежит на мяче лицом вниз, руки в упоре перед грудью, ноги зафиксированы. Малыш должен выполнить сгибание и разгибание рук (*10 раз*).

4. Мяч нужно зафиксировать между ногами взрослого и опорой. Ребёнка ставим на фитбол. Придерживая его за руки, выполняем прыжки, как на батуте (*1-2 минуты*).

5. Ребёнок встает на четвереньки перед мячом и толкает его головой, не касаясь руками. Так можно передвигаться от одной стены до другой.

6. Ребёнок сидит на стуле. Он ставит босые ноги на мяч и катает его вперёд - назад.

7. Ребёнок сидит на мяче среднего размера. Поддерживаем его за руки. Малыш должен выполнять прыжки вверх-вниз (*10 раз*).

8. Ребёнок лежит на фитболе лицом вниз, руки прижаты к мячу. Малыш поднимает прямую ногу вверх, затем опускает. То же самое другой ногой (*по 10 раз каждой ногой*).

9. Ребёнок сидит на полу, ладони лежат на мяче. Малыш откатывает мяч вперед и тянется за ним, не отрывая ладоней и не сгибая колени (*10 раз*).

10. Ребёнок сидит на мяче, ноги твёрдо стоят на полу. Над головой ребёнка держим игрушку так, чтобы он смог дотянуться до неё прямыми руками (*1 минуту*).

11. Ребёнок как можно сильнее отталкивает мяч от себя и бежит его догонять (*1 минута*).

12. Малыш лежит на мяче лицом вверх, ноги зафиксированы. Придерживаем его за бёдра. Ребёнок поднимает туловище и садится на мяч (*10 раз*).

13. Ребёнок лежит спиной на мяче. Руки и ноги отведены в стороны. Удерживая малыша руками, произведите колебательные движения.

14. Малыш стоит около мяча и барабанит по нему ладонями (*1 минута*).

15. Поддерживая ребёнка под мышки, поставьте его коленями на мяч. Выполните колебательные движения.

Упражнения можно усложнять, выполнять под музыку.

Занятия с фитболом не могут принести вред ребёнку. Кроме того процесс интересен и очень полезен. Укрепление мышц живота и спины, развитие равновесия и координации, улучшение кровообращения, дыхания и пищеварения, нормализация нервной системы - это наименьший результат ежедневных упражнений с фитболом.

Фитбол, это радость, приносящая пользу!