



Консультация
для родителей
«Я, мама и фитбол»

Подготовила Михайлова Ольга Ивановна
инструктор по физической культуре
ГБДОУ № 82 Приморского района,
г. Санкт-Петербург



Цель:

**Содействовать становлению
культуры здоровья
родителей и детей.**



Задачи:



- Формировать у родителей и детей определенные представления о фитболах, о положительном воздействии их на организм.
- Познакомить мам и детей с оптимальным комплексом упражнений на фитболе.
- Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.
- Создать атмосферу уюта и доброжелательности, содействовать эмоциональному единению матери и ребенка.



I Вводная часть

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося, они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

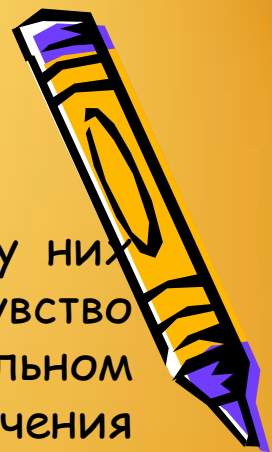
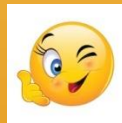
Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья. При занятиях на фитболах сердечно-сосудистая система работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.



Занимаясь с фитбол-мячами, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения ребенка двигательными умениями и навыками.

На физкультурных занятиях в детском саду я замечаю, что дети всегда очень радуются, если в занятия включены упражнения, игры или танцы с фитболами. На вопрос: «А у кого дома есть такой мяч?», - утвердительно отвечают немногие. Если спрашиваю, что дети делают с фитболом, в большинстве случаев, кроме того, что прыгают на мячах (особенно, если это мяч с ручками) дети не могут ничего показать. Так родилась у меня идея провести консультацию или семинар с мамами, где я могу рассказать о пользе таких мячей и показать такие упражнения, которые доступны и детям, и взрослым.

Начнем?



II Основная часть

Примечание: чтобы заниматься с ребенком, мама должна иметь свой мяч, подходящий по размеру.

Разминка (сидя на мяче)

Для того, чтобы разогреть мышцы и подготовить организм к основной нагрузке, необходимо выполнить ряд общеразвивающих упражнений: для рук и плечевого пояса, наклоны, повороты, «бег», прыжки с разным положением ног и т.д. Делать разминку 4-5 минут.



Разминка (сидя на мяче)



Упражнения

Упражнение 1

для грудных мышц –
отжимание («бегемотик с
мамой пьет воду»).

И.п.: принять положение
упора на прямых руках, на
фитбол опираемся бедрами.
Спина прямая и составляет с
ногами одну прямую линию.
Ладони поставить немного шире
плеч.

Из исходного положения,
сгибая локти, медленно
опуститься как можно ниже.
Затем вернуться в и.п. Каждый
выполняет определенное
количество раз в зависимости
от своей тренированности.

Для тренированных мам:
опираться о фитбол можно
голенями!



Упражнение 2

Упражнение
эффективно воздействует
на **мышцы ягодиц**, а
также **мышцы пресса**
(«мостик»).

И.п.: **лечь на пол**,
выпрямить ноги и
положить икры на
фитбол, **напрячь пресс** и
поднять **вверх ягодицы**
так, чтобы **тело от пяток**
до **лопаток составляло**
одну **прямую линию**.
Затем **опустить ягодицы**
на пол. **Выполнить 8-10**
раз.



Упражнение 2а

**Упражнение для
тренированных мам:**
когда ягодицы подняты,
из этого положения
медленно поднять
правую ногу вверх,
опустить. То же самое
проделать с левой ногой.
Затем опустить ягодицы
на пол. Выполнить
необходимое количество
раз.



Упражнение 2в

**Упражнение для
тренированных мам:**

И.п.: сесть на пол, упор
руками сзади, икры
выпрямленных ног
расположены на
фитболе. Из этого
положения усилием
ягодичных мышц
приподнять таз,
выпрямляя при этом
туловище. Задержаться на
несколько секунд и
вернуться в и.п.



Упражнение 3

Упражнение
эффективно укрепляет
позвоночник, мышцы
спины и пресса, тренирует
мышцы плечевого пояса
(«бегемотик гуляет»).

И.п.: лечь животом на
фитбол, поставив ладони на
пол на ширине плеч.
Переступая руками,
перенести корпус немного
вперед так, чтобы фитбол
оказался под коленями, а
тело образовало прямую
линию (спину «не
проваливать»!). Немного
постоять и вернуться в и.п.
Повторить несколько раз.



Упражнение 4

Упражнение
эффективно укрепляет
поясничный отдел
позвоночника («Змея»).

И.п.: лечь на фитбол животом, ноги выпрямить и упереться носками в пол, руки сложить за спиной или в «замок», или на ягодицы, корпус опущен вниз. Из этого положения медленно поднять корпус в линию с прямыми ногами. Затем также медленно вернуться в и.п. Повторить несколько раз.



Упражнения 5,6,7 эффективно прорабатывают все мышцы пресса



5. И.п.: Сесть на фитбол, стопы поставить ровно, скрестить руки на груди (у **тренированных мам** - руки согнуты в локтях и расположены на затылке, пальцы не скрещивать). Переступая ногами, осторожно опуститься вперед так, чтобы спина лежала на мяче, голову держать на весу, не откидывая назад. Из этого положения усилием мышц пресса начать поднимать голову, потом плечи, затем середину спины. Медленно вернуться в и.п. Выполнить 7-8 раз.

6. И.п.: лечь на спину, вытянув ноги. Прямые руки держат мяч на полу за головой. Из этого положения, напрягая пресс, медленно подниматься, одновременно перенося мяч вперед к ногам. Коснуться мячом ног и медленно вернуться в и.п. Выполнить 8-10 раз.

7. И.п.: лечь на пол, руки вдоль туловища, обхватить мяч голеньями, ноги прямые. Медленно поднимать ноги с мячом и опускать. Выполнить 8-10 раз.



Упражнения 5,6,7



Упражнение 8



Упражнение
укрепляет косые мышцы
живота («лисичка»).

И.п.: стойка на
коленях за мячом, руки на
мяче. Сесть на пол справа
от пяток, откатить мяч
слегка влево, не отрывая
рук от мяча. Вернуться в
и.п. Повторить в другую
сторону. Выполнить 8 раз
в каждую сторону.



Упражнение 9

Упражнение
эффективно укрепляет
мышцы ног, развивает
гибкость и подвижность в
суставах («паучок»).

И.п.: стать, расставив
ноги как можно шире. Руки
лежат на мяче. Согнуть
правую ногу в колене,
перенести на нее тяжесть
тела, левую ногу
выпрямить. Мяч откатить
влево, задержаться. Не
возвращаясь в и.п.,
перенести тяжесть тела на
левую ногу, правую
выпрямить. Мяч откатить
вправо, задержаться.
Повторить необходимое
количество раз.



Упражнение 10

Упражнение - расслабление, упражнение помогает расслабиться, снять нагрузку с суставов.

И.п.: Сесть на фитбол. Затем медленно пройти вперед, одновременно опуская спину и голову на мяч. Остановиться, когда спина, голова и ягодицы лягут на мяч, стопы поставить чуть шире плеч, руки свободно свисают вниз. Оставаться в таком положении 30 секунд.



III Заключительная часть

В заключение мама с ребенком могут побросать друг другу фитбол (мяч ребенка), расстояние между ними 3-4 метра. Кидать можно

- снизу;
- из-за головы;
- с отскоком от пола.

Примечание: разминку и комплекс упражнений желательно проводить под соответствующую музыку.

