

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 158» общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей»
города Чебоксары Чувашской Республики

Мастер – класс для родителей

«Использование фитболов в домашних условиях»



Подготовила
инструктор по физической культуре
Зорина Лариса Яковлевна

Чебоксары 2016г.

В последнее время возрастает роль физических упражнений в укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний, организации досуга, продлении жизни и творческой активности. В этой связи появляются новые виды оздоровительных занятий, которые пользуются популярностью среди детей.

Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

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.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы. В культуре любого народа мяч использовался с древнейших времен в качестве игр и развлечений.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество, развивает физические качества. Фитбол-мяч развивает руки ребенка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта.

С раннего детства каждый ребенок знаком с ним. Мяч является одним из доступных средств в работе с детьми.

Имея определенные свойства, мяч может использоваться для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. При этом учитывается и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы.

Начинать работу на мячах с детьми, необходимо с правильного подбора мяча. Для этого необходимо знать возраст ребенка и длину руки: для детей 4-5 лет и детей 5-6 лет при длине рук — 46-55 см, диаметр мяча должен быть 45 см - 50 см, для детей 6-10 лет при длине рук — 56—65 см - 55 см; для детей ростом от 150-165 см. при длине рук — 66—80 см нужен мяч диаметром 65 см.; для детей и взрослых, имеющих рост 170-190 см, при длине рук — 81—90 см - мяч диаметром 75 см.

При посадке на мяче угол между голенью и бедром, бедром и телом должен быть 90°. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим. Мяч может быть накачен до максимально упругого состояния, тогда он используется в спортивных тренировках при занятиях фитбол - гимнастикой.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастике как предмет, снаряд или опора. С помощью фитбол-мяча мы можем

- укреплять мышцы рук и плечевого пояса;
- укреплять мышцы брюшного пресса;
- укреплять мышцы спины и таза;
- укреплять мышцы ног и свода стопы;
- увеличивать гибкость и подвижность в суставах;
- развивать функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формировать осанку;
- развивать ловкость и координацию движений;
- использовать для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Упражнения на фитбол-мячах можно выполнять из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа спиной или животом на мяче. **(Приложение 1.)**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Упражнения стоя:

1. Стоя на коврик, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз).
2. Стоя на коврик мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди).
3. “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх .
4. Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
5. Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
6. Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
7. Катание мяча друг другу.
8. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны.
9. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
10. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые.
11. Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше.

Упражнения, сидя на мяче:

1. Упражнения для головы, верхнего плечевого пояса (наклоны в стороны, вперед; круговые движения плечами, предплечьем, кистями и т.д.;)

2. Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
3. Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), поочередно ноги отрывать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны .
4. Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч .
5. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения, лежа на коврике, на спине:

1. Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги
2. Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
3. Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
4. Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.
5. «Подъемный кран». Лежа на коврике, на спине, руки согнуты в локтях на полу, мяч обхватить голенью ног. Поднимание и опускание мяча в медленном темпе.

Упражнения, лежа на коврике, на животе:

.. Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

1. «Качели». Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени .
2. «Мостик». Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
3. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
4. «Отжимание». Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги согнуты в коленях, сгибать и разгибать руки. Ноги не касаются пола.
5. Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
6. «Самолёт». Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

1. «Медуза». Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.
2. Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
3. «Качели на спине» на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

В конце занятий с фитбол-мячами можно выполнить дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче и подвижные игры с фитболом:

И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).
Подышите одной ноздрей

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

«Воздушный шар»

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

«Воздушный шар» в грудной клетке

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распираание грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

«Воздушный шар» поднимается вверх

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).

«Ветер»

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

«Радуга, обними меня»

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

Подвижные игры с фитболом.

1. «Паровозик»

Дети становятся друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он “везёт” ребят по залу в разных направлениях. Дети, передвигаются друг за другом, придерживая мяч руками, чтобы мяч не упал.

1. «Гусеница»

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребёнку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребёнку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно

1. «Быстрый и ловкий»

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).