

Консультация для родителей

«Фитбол-гимнастика и ее влияние на детский организм»

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ).

Дети - такие непоседы! Каждую минуту они готовы двигаться - прыгать, бегать, кувыряться, противоестественно заставляя их сидеть на месте. Именно в движении закладываются основы крепкого здоровья, движения необходимые ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем организма.

К одним из современных средств физического воспитания относится фитбол - гимнастика. Фитбол, в переводе с английского означает мяч для опоры. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры.

Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Упражнения на фитболе укрепляют мышцы спины, делают позвоночник гибким, здоровым, крепким, а здоровый позвоночник – залог свободного распределения нервных импульсов по организму и нормального функционирования нервной системы.

Актуальность фитбол - гимнастики в детском саду обусловлена тем, что новое для дошкольного учреждения оборудование имеет ряд преимуществ, среди другого физкультурного инвентаря. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу – формируют правильную осанку. Являясь средством оздоровительно-коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно-двигательный и связочно-мышечный аппарат.

Фитболы, являясь нетрадиционным оборудованием для физкультурных занятий, позволяют осуществлять профилактическую работу по коррекции отклонений в здоровье детей в игровой занимательной форме, расширяют педагогические возможности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и способствуют повышению эффективности психолого-педагогической, коррекционной и реабилитационной поддержки ребенка. Создаваемая фитболом вибрация оказывает обезболивающее действие, благотворно влияет на работу внутренних органов, фитбол избавляет от стресса, снимает нервное напряжение. Начинать занятия необходимо с правильного подбора мяча, для детей 4-6 лет - диаметр мяча 45-50см, для детей 6-8 лет диаметр мяча -55-60 см.

Мяч должен быть менее упругим, важно следить за правильным положением тела на фитболе, для большей устойчивости, ноги в опоре стопами на полу располагаются на ширине плеч.

Одежда должна быть свободной, легкой, на ногах кроссовки, упражнения делать в чистой, проветриваемой комнате. Попробуйте заняться с детьми фитболом, и волшебный мяч станет им настоящим другом.

Желаю Вам и вашим детям крепкого здоровья!