

«Фитбол-гимнастика в домашних условиях».

Быть здоровыми, значит быть счастливыми!

Одним из новых направлений в оздоровлении детей и взрослых стали занятия фитбол-гимнастикой. Эти занятия:

- формируют и закрепляют навык правильной осанки
- укрепляют различные группы мышц
- развивают чувство равновесия, ловкости, координацию движений
- побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

Фитболы используются и для профилактики остеохондроза и сколиоза.

Вы приобрели фитбол своему ребенку, тогда мы рекомендуем обратить внимание на подбор мячей в соответствии с возрастом и ростом.

1. 3-5лет - диаметр мяча 45 см
2. от 5 до 8лет - диаметр мяча 55 см
3. рост от150 до 165см - диаметр мяча 65см
4. рост от 170 до 190см - диаметр мяча 75см

Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен чуть больше 90градусов. Острый угол в коленных суставах недопустим, так как создает дополнительную нагрузку на связки при выполнении упражнений, сидя на мяче.

Такие упражнения как прыжки на мяче, повороты, наклоны, отбивания мяча от пола, подбрасывания и ловля мяча - все это благотворно влияет на развитие вашего ребенка.

«Веточка»

Цель: Укреплять боковые мышцы туловища.

И. п.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.

Выполнение:

1. Поднять руки вверх.

2. Наклониться вправо.
3. Наклониться влево.
- 4-7. Повторить пункт 2,3.
8. Вернуться в и. п.

«Улитка»

Цель: Развивать силу мышц плечевого пояса, мышц задней поверхности бедер.

И. п.: Лежа на животе, руки вперед, мяч прижат пятками к ягодицам.

Выполнение:

1. Приподняться на локтях, стараясь не уронить мяч.
2. Вернуться в и. п.

«Птица»

Цель: Увеличивать у детей подвижность в плечевых суставах. Формировать навык правильной осанки.

И. п.: Сидя на мяче, руки опущены вниз.

Выполнение:

1. Поднять руки на уровне плеч.
- 2-3. Выполнить маховые движения руками вверх-вниз, одновременно.
4. Вернуться в и. п.

Во время занятий можно использовать музыкальное сопровождение, стихи, сказки.

И помните: здоровье-это божественный дар, к которому нужно относиться очень внимательно и бережно! Еще Сократ говорил: «Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто!»

Желаем здоровья Вам и Вашим детям!