

КОНСУЛЬТАЦИИ

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ФИТБОЛ ГИМНАСТИКИ

Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц из различных и.п. В основной части занятия целесообразно использовать 5 мин. для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В заключительный период занятия целесообразно включить игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Упражнения могут выполняться в течение целого занятия, с детьми дошкольного возраста целесообразно использовать упражнения в качестве фрагмента занятия. Например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений, в заключительной части — подвижные игры с фитболами. Время упражнений с фитболами не должно превышать 40-60% общей длительности занятия. Нужно дать возможность детям не только упражняться с фитболами, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать.

Подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.

Начинать занятия с простых и.п. и упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.

Исключить во время занятий быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины.

При выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в и.п. лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

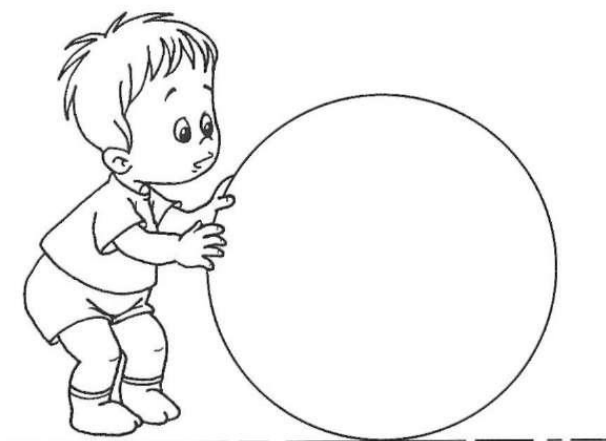
При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускаются наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболах.

При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.

При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

Использовать упругие свойства фитбола в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Основные положения работы на гимнастическом фитбол мяче

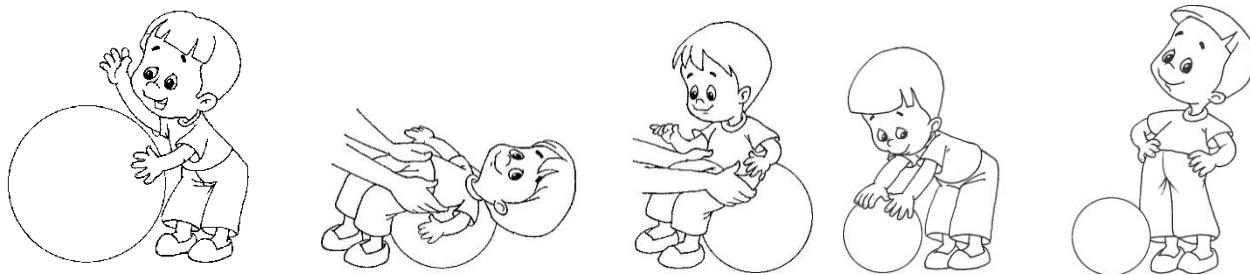


Сидя на мяче



На осанку решающее влияние оказывает положение таза, каждое отклонение и функциональное нарушение позвоночника должен компенсировать сам. В этом положении ребёнок тренирует вестибулярный аппарат, улучшает гибкость и подвижность позвоночника, вырабатывает способность сохранять равновесие за счёт положения головы и плеч.

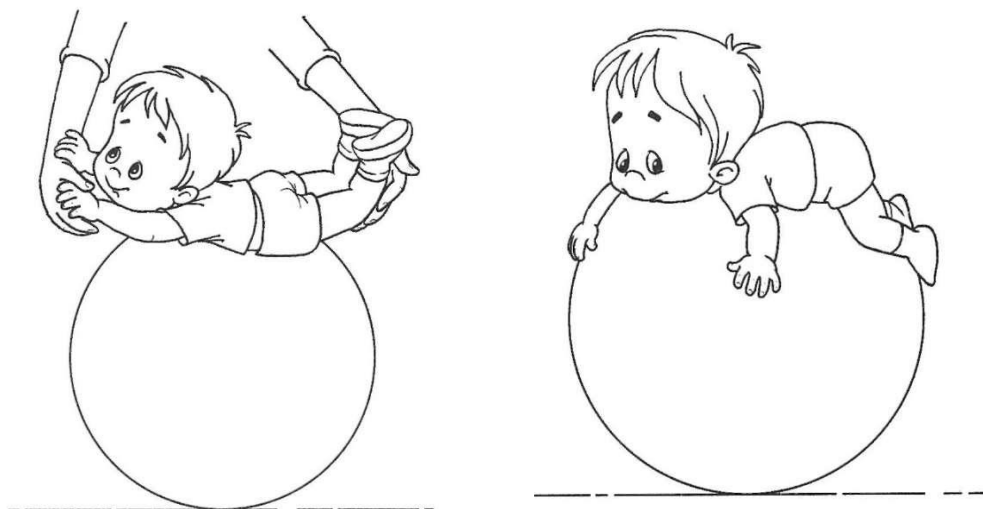
Стоя на полу руки на мяче



Упражнения из этого положения оказывают хорошее тонизирующее воздействие на слабые мышцы тела и ног. Перекатывание и удержание мяча по прямой линии ведёт к выравниванию мышечной тяги спины, стенки живота, так как ребёнок симметрично напрягает обе половины тела. При выполнении упражнения с этого исходного положения необходимо держать ровно спину, не отпускать живот. Напрягать ягодицы.

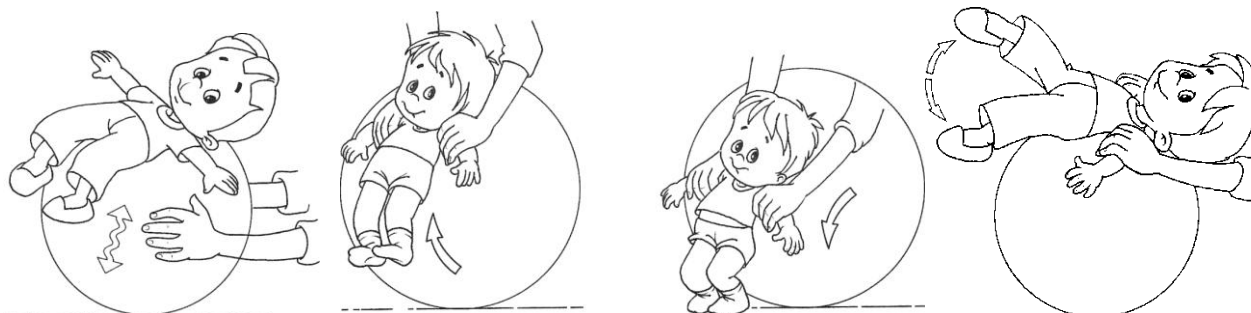
Лёжа на животе на мяче.

Уже само и.п. позволяет телу ребёнка обволакивать мяч, вызывает хорошее растягивание мышц всей задней поверхности спины. Ребёнок вынужден применять усилие для поддержания равновесия. Это исходное положение позволяет правильно дышать животом, так как дыхание с сопротивлением упругой опоре укрепляет мышцы живота, снимает напряжение с поясничного отдела.



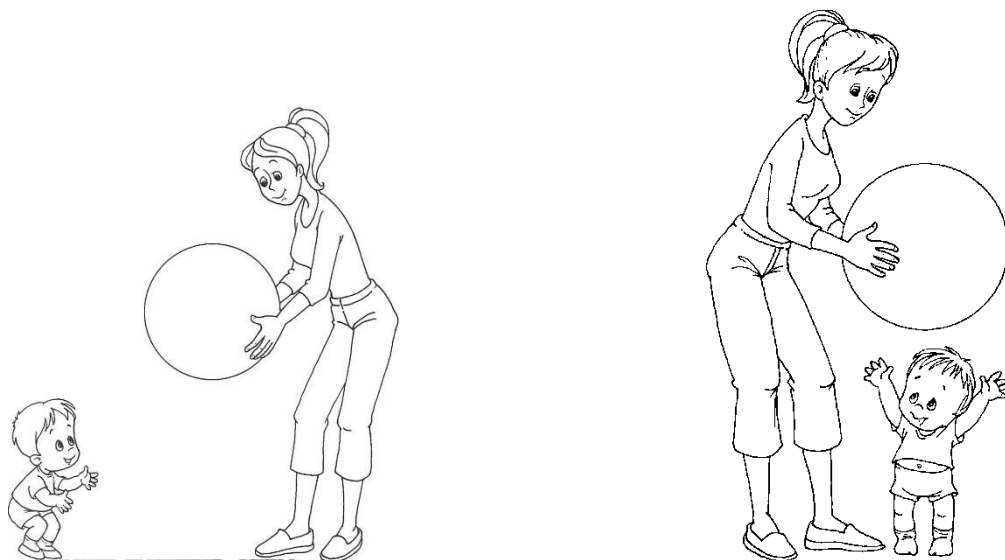
Лёжа спиной на мяче.

Упражнение из этого положения позволяет дать растягивающую, и укрепляющую нагрузку на мышцы передней и задней поверхностей тела. В этом положении позвоночник ребёнка проделывает огромную комплексную работу по удержанию равновесия, вовлекая в работу самые глубокие мышцы и связки.



Комплексы упражнений в картинках при занятии фитбол гимнастики вместе с мамой

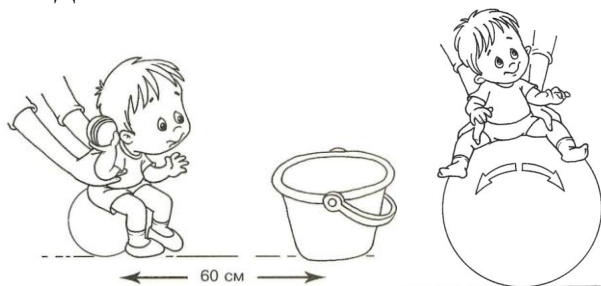
«Игры с мячом»



«Передача мяча»

Стоя «Перебрасывания»

Сидя на мяче



Сидя на полу «Перекаты мяча»



«Пружинки»



«Покачивания в стороны»



«Прокаты вперед и назад»



«Прокатывание мяча головой»

