ОО «Физическое развитие».

«Фитбол - гимнастика для малышей».

Дети – такие непоседы! Каждую минуту они готовы двигаться - бегать, прыгать, кувыркаться. Противоестественно заставлять детей сидеть на месте. Именно в движении закладываются основы крепкого здоровья. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер растущего организма. Физические упражнения на мячах создают благоприятное условие для формирования положительных черт характера. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики "не бегай", "не прыгай", "не крутись" и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью физкультуры для детей. Главное заинтересовать детей. Как известно детей привлекают действия с разнообразными предметами, поэтому сделать упражнения интересными и эффективными поможет нестандартное оборудование. Таким оборудованием является фитбол(надувной гимнастический мяч).

Мяч – фитбол изобрел швейцарский врач – физиотерапевт Сюзан Кляйн - Фогельбах в 50-х годах 20 века специально для лечения больных. Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры.

Упражнения на фитболах обладают оздоровительным эффектом. За счет вибрации (при выполнении упражнения) и амортизационной функцией мяча улучшается кровообращение в межпозвоночных дисках и внутренних органах. В целом упражнения на мячах укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, развивают координацию, но главное формируют, сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнении на мяче, усиливает эффект занятий. Кроме того, некоторые мячи имеют ванильно - конфетный запах и дети с удовольствием занимаются на таких тренажёрах. Дети воспринимают упражнения как веселую игру.

Упражнения на мяче могут выполняться из разных исходных положений: сидя, лежа на мяче, стоя с мячом в руках.

Предлагаем вам, игровой комплекс «На дне морском» на мяче фитболе, который можно использовать для занятий с ребенком дома на утренней гимнастики или в любое свободное время.

Игровой комплекс «На дне морском».

1. **«Покачиваемся»**

И.п: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, не отрывая ног от пола.

2. «Морские коньки»

И.п: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, с выпрямлением рук вперёд (щелкая язычком, не отрывая ног от пола.
И.п.(8раз)

3. «Волна»

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.
1- хлопок над головой .
2- и.п.
Сначала в медленном темпе, затем увеличить темп;

4. «Каракатица»

И.п.: сидя на мяче, руки с боку на мяче, ноги выпрямлены, касаются пятками пола.
1- 4- медленно сгибая ноги в коленях, скатиться с мяча (вперёд) до положения сидя на полу, спина опирается на мяч, голова поднята вверх (со страховкой ребёнка взрослым);
5-6-вернуться в и.п.

5. «Осьминог»

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч зажат между стоп.
1- Поднять мяч вверх, не сгибая ноги в коленях.
2- вернуться в и.п.

6.«Крабы»

И.п.: лёжа на животе, на мяче, прямые руки и ноги касаются пола.
Раскачивание рук вперёд – назад без отрыва рук и ног от пола; и.п.

7.«Рыбки»

И.п.: сидя на мяче, взяться за ручки мяча. Прыжки на мяче на месте, затем с продвижением вперёд.

Играйте в подвижные игры вместе с детьми.

«Играй, играй, мяч не теряй!»

Ребенок выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала взрослого необходимо быстро поднять мяч вверх и замереть.

«Эквилибрист»

Ребенку предлагается как можно больше продержать мяч на голове, спине, лёжа на мяче на спине продержаться без помощи рук и ног (страховка ребёнка обязательна!).

«Попади в цель»

Ребенок с расстояния 3м попасть в любую горизонтальную или вертикальную цель. Попадание – одно очко, промах – 0, подсчитывается результат.

«Боулинг»

Ребенок должен сбить максимальное количество кеглей. Используются три попытки. По окончанию игры подсчитываются очки(1 сбитая кегля – очко).

«Будь ловким»

Ребенок в паре с взрослым прокатывает, затем перебрасывают мяч друг другу. С целью усложнения постепенно увеличивается расстояние между игроками.