

«Колобок»

Ребёнок стоит на полу, на ногах, руки лежат на мяче. Толкая мяч вперёд, малыш продвигается к маме, проговаривая стишок.

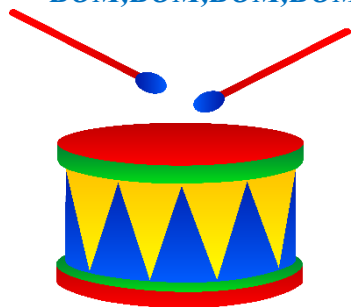
*Колобок, колобок,
У него румяный бок.
Покатился, заблудился
Непослушный колобок.*



«Барабан»

Взрослый садится напротив ребёнка и удерживает мяч руками, а малыш должен с силой «барабанить» по мячу ладонями.

*Барабан, барабан,
БАМ,БАМ,БАМ,БАМ
Поиграем мы вдвоём,
БОМ,БОМ,БОМ,БОМ*



Для того, чтобы занятия были интересны малышам, все упражнения имеют игровой характер и сопровождаются музыкой и стихами. Продолжительность занятий на фитболе мячах составляет 7-10 минут, они включают 3-5 упражнений. Каждый комплекс состоит из упражнений на развитие функций равновесия и вестибулярного аппарата, профилактики мышечной недостаточности, укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, плечевого пояса, ног, свода стопы и совершенствование координации движений.

Предлагаю несколько упражнений на фитбол-мячах, которые можно использовать воспитателям, работающим с детьми раннего возраста.

Фитбол-гимнастика — это инновационная технология здоровьесбережения. Она обладает большим оздоровительным эффектом: развивает двигательные качества, координацию движений, создаёт весёлую атмосферу и делает занятия с детьми эмоциональными и яркими.

Упражнения фитбол-гимнастики мы включаем в систему работы группы кратковременного пребывания «Вместе с мамой». Занятия проходят в присутствии мам, которые являются главными помощниками в освоении упражнений на фитболе, так как выполнять их самостоятельно малыши еще не могут. Каждому ребёнку мяч подбирают индивидуально, диаметр мяча составляет 45-55 см. Упражнения на фитбол-мячах не должны травмировать малыша, поэтому перед занятиями обучаем способам страховки. Мамы знают, что запрещается тянуть или удерживать ребёнка за кисти или стопы, что поможет избежать травм.

Почему занятия на фитболе полезны малышу?

1. Мягкая растяжка позвоночника, связок мышц. Он помогает снять повышенный мышечный тонус, который иногда остается после родов, избавляет от зажимов и тем самым нормализует ток лимфы и крови, а значит-способствует лучшему насыщению каждой клеточки тела ребенка.

2. Стимуляция умственного развития. Когда малыш сталкивается с новыми ощущениями, его нервная система активизируется, и каждое новое движение стимулирует передачу сигналов от одной нервной клетки к другой. Благодаря этому, быстрее устанавливаются связи между нейронами головного мозга, по которым в дальнейшем поступает и обрабатывается информация.

3. Избавление от проблем с животиком. Упражнения на фитболе от коликов помогают не менее эффективно, чем различные травяные отвары и лекарства. Когда работает передняя брюшная стенка, кишечник тоже начинает активнее усваивать пищу и освобождаться от всего ненужного.

Фитбол для малышей



Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение

«Детский сад №115
«Звездочки»



г. Набережные Челны