

Упражнения на фитболах



«Фитбол-гимнастика»

Фитбол в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», применяемый в оздоровительных целях. Упражнения на гимнастическом мяче способствуют приобретению двигательной сноровки, координации движений и сохранению равновесия. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коммуникативной и эмоционально-волевой сферы, нормализуют работу нервной системы, стимулируют нервно-психическое развитие, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.





Фитбол - гимнастика

Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика.

- **Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используется в оздоровительных целях. Фитбол является не только уникальным оздоровительным «тренажером», но и может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах**



Фитбол-аэробика

Что это такое фитбол аэробика для детей.

Для оздоровления организма разработано более 100 видов аэробики. Каждый из них имеет свои цели и особенности. Наиболее универсальными считаются занятия на фитболах.

Фитбол-аэробика – это динамичные упражнения на больших упругих мячах, которые одинаково хорошо подходят взрослым и детям.

Золотые правила фитбол-гимнастики

Прежде чем приступать к фитнесу с фитболом, нужно правильно выбрать мяч. Его объем зависит от роста ребенка. При посадке на гимнастический шар все суставы ног должны образовывать прямой угол. Например, ребенку 3-6 лет подойдет мяч для фитнеса диаметром 45-50 см. Если малышу 7-10 лет, выбирают 55-сантиметровый фитбол.

Большое разнообразие упражнений фитбол-аэробики дает возможность классифицировать их по назначению (использованию) мяча.

При использовании мяча как предмета можно выполнять различные общеразвивающие упражнения с мячом в руках в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа и др.), а также броски, ловлю, удары об пол (ведение) и т.д.

Разминка

И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба на месте. 20-30 секунд.

И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад.. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

И. п. – выпад в правую сторону, левая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив левую ногу на носок. Повторить 4 раза.

И. п. – выпад в левую сторону, правая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив правую ногу на носок. Повторить 4 раза.

И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад.. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя руки перед собой. Правую ногу поставить на пятку и потянуть носок на себя, руки положить на колено. То же самое с левой ногой. Выполнить 4 раза.

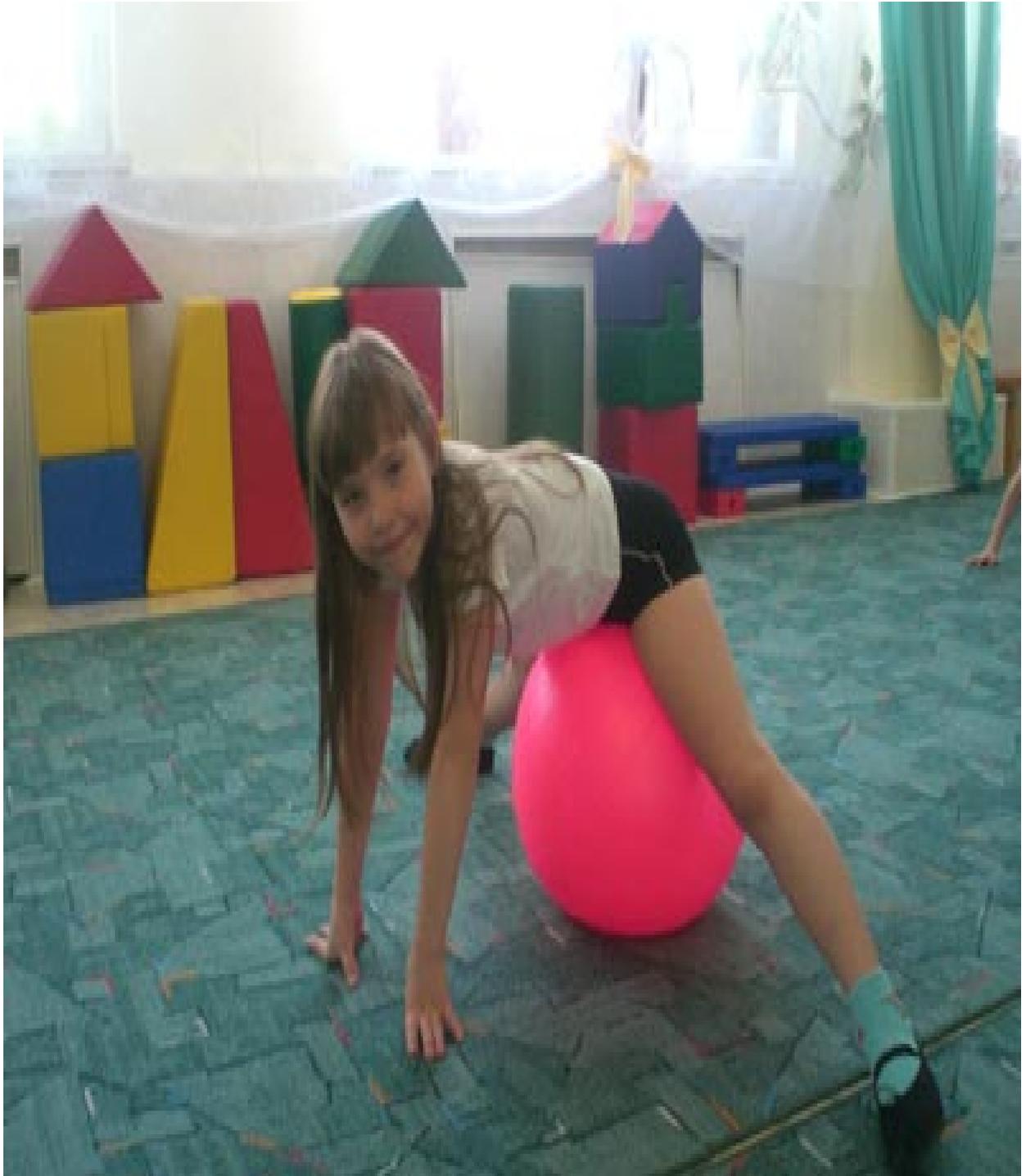
И. п. – стоя, руки вверх, потянуться, как можно выше.

И. п. – стоя, руки свободно, ходьба на пятках 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки внизу. Слегка согнуть колени, сделать вдох и потянуться вверх. Вернуться в и. п. сделать выдох. Выполнить 4-6 раз.

Упражнения на гимнастическом мяче.





Можно использовать мяч и как ориентир при выполнении различных подвижных игр, эстафет (обежать мяч и т. д.), а также при выполнении таких упражнений, как: наклон, назад прогнувшись из положения, стоя на коленях до касания руками мяча или наклон вперед из положения в седе ноги врозь и т.д



Как амортизатор и тренажер мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног (зажимы мяча), а также для развития функции равновесия.



Мяч как отягощение (в руках, ногах) применяется в различных исходных положениях: стоя, лежа, сидя и т. д., для укрепления различных мышечных групп, формирования и коррекции фигуры.



- Упражнение «Загораем»



- и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;
- и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;
- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;
- и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.;
- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.



Золотые правила «фитбол-гимнастики»

1. Мяч подбирают по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол.
2. Удобная одежда, не мешающая движениям.
3. Упражнения не должны причинять боль.
4. При выполнении упражнений не задерживать дыхание.
5. Начинать с простых упражнений постепенно переходя к более сложным.
6. Избегать быстрых и резких движений.



Дыхательные упражнения на мяче

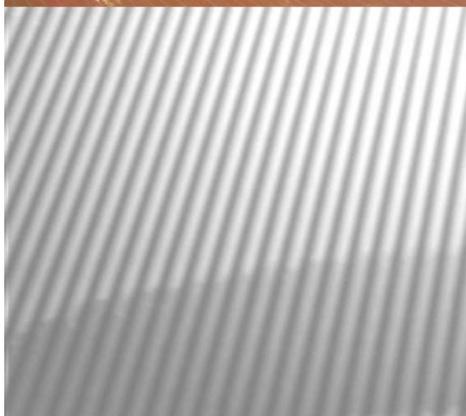
- Выполняются в положении сидя на мяче с пружинящими движениями.



- Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лежа на мяче (на спине и животе) лежа на коврике (на спине и животе)



ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА



Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- ▣ и.п.: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;
- ▣ то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- ▣ и.п.: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;



Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

- ▣ поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;
- ▣ поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- ▣ то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.



- ▣ и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;
- ▣ и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;
- ▣ и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;
- ▣ и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;
- ▣ и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;



Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- ▣ и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- ▣ и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.



Фитбол-гимнастика на сегодняшний является инновационным направлением в физического воспитания и оздоровлении детей



фитбол (англ.)-мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.