

ФИТБОЛ-АЭРОБИКА



Занятия в сочетании с движениями и музыкой развивают творческие способности, раскрывают природный потенциал детей, формируют положительные эмоционально - волевые качества: саморегуляцию, настойчивость, уверенность, оптимизм, смелость, выдержку, справедливость.

Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами, победы над своим неумением, понимания того, что они делают что-то очень важное для своего здоровья.

Фитбол-гимнастика.

Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе, который мягко пружинит, полезна при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах. Фитбол - это щадящая, но эффективная аэробика.



Если использовать фитбол в качестве стула, то можно уменьшить нагрузку на спину и избавиться от боли в мышцах спины.

**Занятия на фитболе –
это профилактика
нарушений осанки,
тренировка
вестибулярного
аппарата и всех групп
мышц малыша.**



В занятия можно включать

дополнительные предметы, такие как гантели, гимнастические палки, обручи, что также разнообразит занятие.

И самое главное

это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий фитнесом - гимнастикой.



С чего начинать?

Обучить правильной посадке на фитболе

Рекомендуемые упражнения:

- ▣ сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- ▣ сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:
 - а) повороты головы вправо—влево;
 - б) поочередное поднятие рук вперед – вверх — в сторону;
 - в) поднятие и опускание плеч;
 - г) скольжение руками по поверхности фитбола;
 - д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
 - е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.



Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- ▣ наклоняться вперед, ноги врозь;
- ▣ наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;
- ▣ и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- ▣ наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- ▣ сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;
- ▣ и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;



- 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.



- ▣ сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней в пол, локоть ближней к фитболу руки лежит на поверхности мяча, кисть руки — на опорной ноге, разгибая ее. «Накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;
- ▣ и.п.: то же. При «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- ▣ и.п.: то же. Выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.



Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- ▣ и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;
- ▣ то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;
- ▣ и.п.: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;
- ▣ аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх;
- ▣ и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;



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;



Улитка руками

Исходное положение:

Сидя на полу на коленях, мяч за спиной, руками обхватить мяч;

Наклониться вперёд, медленное продвижение вперёд, сидя на коленях.



Терапевтический эффект.

Упражнение развивает силу мышц передней поверхности бёдер и мышц плечевого пояса и спины.

• Упражнение «Загораем»







Желаю

ТВОРЧЕСКИХ
успехов!

ГП