

## Знакомство с фитболом!

Немного истории - Фитбол родом из Швейцарии. Создала фитбол в 60-х годах XX века врач Сюзан Кляйнфогельбах - изначально данное приспособление использовалось для занятий гимнастикой с людьми больными ДЦП. Упражнения на фитболе способствовали более быстрому выздоровлению, улучшению процессов регенерации и обмена веществ, в тканях, мышцах и межпозвоноковых дисках.

Я хочу вам представить универсальный тренажёр, который я использую с детьми на занятиях лечебной физкультуры.

Фитбол - гимнастика - это новая форма занятий для профилактики и коррекции осанки. Она проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как - тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг).



Фитбол гимнастика позволяет решать следующие задачи:

**Укрепляет:**

- мышечный корсет
- вестибулярный аппарат

**Улучшается:**

- работа сердечно сосудистой и дыхательной систем;
- кровоснабжение позвоночника, устранение венозного застоя;
- развитие мелкой моторики и речи;
- адаптация организма к физической нагрузке.

При занятии фитбол – гимнастикой, импульсы получает и головной мозг, в результате улучшается способность к самоконтролю и самоанализу.

Фитбол – мяч очень полезен для позвоночника и осанки.

Фитбол - гимнастика - единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный здоровьесберегающий эффект.

### Цели занятий фитбол-гимнастикой:

- Профилактика и коррекция нарушений осанки.
- Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, функции равновесия и др.)
- Развитие музыкально-ритмических и творческих способностей (игры, эстафеты, танцы во время досугов, развлечений и др.)



Давайте рассмотрим преимущества фитбола:

- Легкость — фитбол имеет незначительный вес (в сравнении с гантелями, однако рассчитан на статические нагрузки до 300 кг);
- Мобильность - можно легко перемещать по залу/квартире без посторонней помощи;
- Безопасность – мяч легко сдувается и надувается, снабжен антиразрывной системой ABS (при порезе не взрывается);
- Функциональность – позволяет выполнять огромное количество упражнений;
- Многозадачность – позволяет развить много функциональных качеств: силу, гибкость, стройность и т. д.;
- Нет возрастных ограничений, подходит как пожилым (реабилитация после травм), детям (в т. ч. грудничкам, так и беременным женщинам);

Благодаря своей конструкции - шар, фитбол обладает поразительной неустойчивостью, поэтому любые телодвижения на нем помогают улучшить координацию (способность балансировать). Все это положительным образом сказывается на осанке и гибкости тела. Врачи утверждают, что фитбол упражнения помогают также разгрузить суставы. Гимнастика на мягко

пружинящем гимнастическом мяче незаменима при варикозе, остеохондрозе и артрите.

Фитболы вносят игровой момент в образовательную деятельность, создают эмоциональный подъем, позволяют разнообразить всю физкультурно-оздоровительную работу.

### **Принципы фитбол - гимнастики:**

- доступность;
- постепенность;
- повторяемость и систематичность занятий.

Подбирать мячи, упражнения и методы организации занятий нужно в соответствии с возрастом и возможностями детей, переходить от простого к сложному, тренироваться регулярно.

Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка.



Занятия фитбол - гимнастикой проходят два раза в неделю по 30 минут. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

- В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.
- В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.
- Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Одной из причин ухудшения здоровья детей является снижения двигательной активности. Систематизированное использование фитбола, один из наиболее эффективных методов лечения и реабилитации детей с диагнозом сколиоз. В случае, когда ребенок оказывается сидящим на мяче, для поддержания равновесия, он должен принять правильное положение тела. Для стабилизации позвоночника в работу включаются мышцы туловища, которые поддерживают скелет в правильном положении.

Это уменьшает нагрузки на связки межпозвоночные диски и суставы.

**Фитбол** - гимнастика позволяет в игровой форме развивать у детей гибкость, мышечную силу, координацию, ловкость. Подвижные игры учат детей общению со сверстниками, создают благоприятный эмоциональный фон.

**Фитбол** - универсальный тренажёр, позволяющий использовать его для развития физических качеств ребёнка.

**Фитбол** - гимнастика увлекательное занятие, с помощью которого испытывает положительные эмоции и радость движения и творчества.

**Фитбол** - это радость движения!

**Фитбол** - доступен для всех!

*Итак, с помощью «фитбол – гимнастики» мы достигли оздоровительного эффекта.*

*Фитбол - гимнастика прочно входит в жизнь нашего детского сада.*

*Желаем и вам всем здоровья!*



Инструктор ЛФК Чудинова Ю.Н.