Консультация «Фитбол - гимнастика для дошкольников»

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика. Это нетрадиционное оборудование позволяет проводить профилактику в здоровье детей в игровой форме. Благодаря этому повышается эффективность лечебного воздействия на детский организм, улучшается эмоционально-психическое состояние дошкольников.

Фитбол (fitball, "fit" – оздоровление, "ball" – мяч) – швейцарский гимнастический чудо-мяч, простой и эффективный тренажер, который великолепно решает оздоровительные задачи для всей семьи. Фит бол с успехом применяется для коррекции фигуры, формирует осанку и отлично поднимает настроение.

Как говорится всё гениальное просто. Может быть, поэтому изобретение фитбола сравнивают с изобретением простого колеса.

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

• Развитие двигательных качеств;

• Обучение основным двигательным действиям;

• Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;

• Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;

• Улучшения функционирования сердечнососудистой и дыхательной систем;

• Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;

• Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;

• Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

• Стимуляция развития анализаторных систем.

|  |
| --- |
|  |

• Развитие мелкой моторики и речи;

• Адаптация организма к физической нагрузке.

Фитнес еще не знал таких упражнений, которые бы одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, и в добавок работали на рельеф сразу всего тела.

Занятия с фитболом тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, снимают дополнительную нагрузку на позвоночник.

Занимайтесь фитбол гимнастикой вместе с детьми как в детском саду так и дома. И получайте положительный эмоции, радость и удовольствие ведь это самое главное.