

«ПРЫГ-СКОК КОМАНДА»



Студенты 511 группы
специальность «Педиатрия»

**Фитбол-
гимнастика для
детей разного
возраста**



«Фитбол был изобретен в Швейцарии еще в 50-х годах прошлого века врачом-физиологом Сюзан Кляйн-Фогельбах. Она использовала его для своих пациентов с травмами и заболеваниями позвоночника. Как оказалось, чудо-мяч отлично справлялся и с проблемами в работе центральной нервной системы. Поэтому его еще называют швейцарским мячом.»

Актуальность

В настоящее время многие дети имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.



Цель

Проведение санитарно-просветительской работы среди родителей и детей, посещающих ГДБ №8 ДП №3, о методах и правилах использования гимнастического мяча у детей разных возрастных групп.



Задачи

- Рассказать родителям о пользе фитбола-гимнастики
- Обучить родителей правильному подбору мяча
- Показать правильную технику выполнения упражнений на мяче для разных возрастных групп



Правила выбора мяча



- Качественный фитбол должен иметь встроенную противоразрывную систему, которая обозначается на мяче как надпись ABS
- Беременным женщинам, детям, новичкам стоит обратить внимание на наличие держателей – рожек, ручек и скоб.
- Гладкий мяч подойдёт для спортивно-оздоровительных тренировок, фитнеса для беременных и зарядки малышей.
- Массажный мяч, усеянный специальными бугорками, предназначен для релаксации и ЛФК.

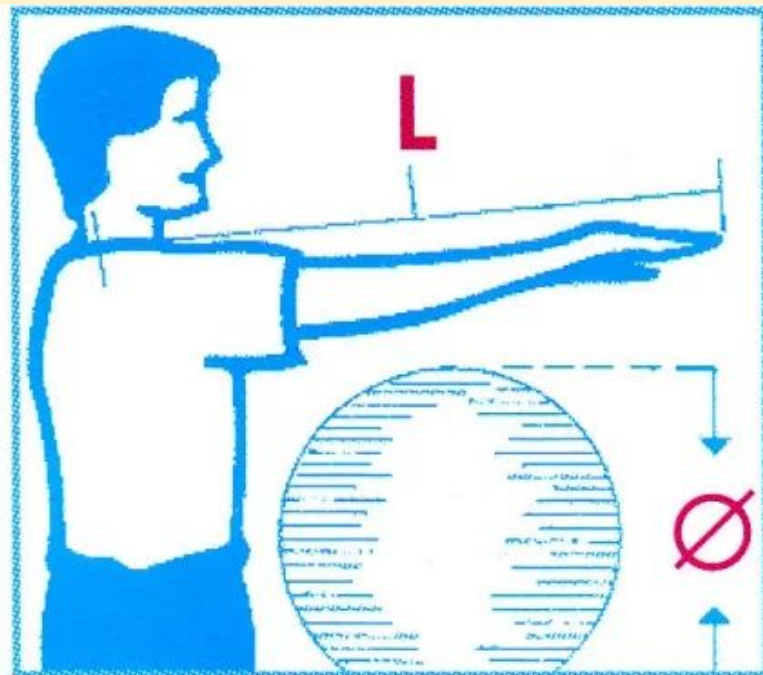


Подбор размера мяча

По размеру руки:

измерения начинают от плечевого сустава до кончиков вытянутых пальцев

L		Ø	
cm	inch	cm	inch
46-55	18"-22"	45	18"
56-65	23"-26"	55	22"
66-80	27"-32"	65	26"
81-90	33"-36"	75	29"



- Для детей грудного возраста рекомендуют фитбол диаметром 60 см и больше.
- Для остальных возрастов мяч выбирается таким образом, чтобы при сидении бедро и голень образовывали угол в 90-100 градусов



Золотые правила фитбол - ГИМНАСТИКИ

- Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
- Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
- При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
- Физическая нагрузка по времени должна быть строго дозирована в соответствии с возрастными возможностями детей.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке на занятии с мячами.
- Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.



В чем польза?

- Позволяет развить отличный вестибулярный аппарат; Тренировка вестибулярного аппарата позволит ориентироваться в пространстве и не терять равновесие. Ребенка в будущем не будет укачивать в транспорте.
- Способствует снятию мышечного гипертонуса и улучшению пищеварительных процессов у новорожденных.
- Укрепляет и развивает мышцы конечностей, спины, брюшного пресса.
- Успокаивает, так как движения на мяче по интенсивности и амплитуде схожи с перемещением малыша в животе у матери.
- Способствуют лечению таких заболеваний как сколиоз, неврастения и астено-невротический синдром.

Упражнения для детей от 0 до 3 лет

- На животе



- На спинке



«Похлопаем мячик».



Упражнения для детей 3-7 года

- «Весы»

- «Силач»



Упражнения для детей 7-18 лет

- «Ножницы»



Заключение

Обучение детей фитбол-гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:

- происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
- совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, снижается утомляемость;
- улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.

Безусловно, фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский растущий организм, способствует развитию творчества, фантазии и эмоционально раскрепощает детей

Благодарим за внимание!

