

Цель лечебной физкультуры - профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов дыхания.

В этом году, акцент шел на фитбол – гимнастику, так как фитбол создает оптимальные условия для правильного положения мышц туловища, а также для улучшения равновесия и двигательной координации.

Занятия на фитболах в нашем саду начинаются с 4-5 лет. На первом занятии детям представляется возможность познакомиться с новым для них оборудованием. Для этого детям необходимо предоставить возможность самостоятельно поиграть с мячом. При этом лучше выбрать мячи большого диаметра, чтобы ребенок не мог залезть на него и упасть. На следующем этапе – надо научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Это желательно делать отдельно с каждым ребенком, страхуя его сбоку или сзади. При посадке на мяч угол между голенью и бедром должен составлять 90 градусов.

Существуют средние оптимальные размеры мяча для детей дошкольного возраста: 4-5 лет – 45см; 5-6 лет – 50см; 6-7 лет – 55см.



На своих занятиях я предлагаю весёлые упражнения, сказки и забавные игры с использованием чудо мячей - фитболов.

Первые занятия комплекса гимнастики для ребят должны быть посвящены простейшим элементам с последующим постепенным усложнением для укрепления всех мышечных групп. Особое внимание необходимо уделить мышцам спины — правильное развитие суставов позвоночника и отсутствие защемлений нервов позволит свободно проходить импульсам по всему телу. Предлагаю Вам весело провести время вместе со своим ребенком, выполняя эти несложные упражнения под музыку и в хорошем настроении!

«Встреча с мячом»	Лежа на спине, держим фитбол за головой двумя руками. Далее следует одновременное поднятие мяча в руках и прямых ног к корпусу. Носками касаемся мяча.	3 подхода по 3-5 раз
«Пружина»	Сидя на мяче, крепко держимся за ручки или сам мяч. После этого имитируем прогулку на лошади, ритмические колебания, подпрыгивания.	3 подхода по 20-40 раз
«Пружина 2»	Перемещение приставными шагами вокруг мяча сидя сверху.	2-3 подхода по 3-5 раз
«Ловим Колобка»	Стойка с фитболом на вытянутых руках. Далее подбрасываем мяч вверх и ловим.	5-10 раз
«Баскетбол»	Держим мяч в руках, отбиваем мяч об пол и ловим обратно.	5-10 раз
«Хвост кита»	Дети принимают упор лежа, делается стойка на руках, ноги на мяче. Необходимо сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.	3-5 раз
«Отдых»	Стойка на коленях, обхватить руками мяч и положив на него голову. Грудная клетка касается мяча. Покачиваться с мячом вперед-назад.	5-10 раз



Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного аппаратов, которые включаются при выполнении упражнений на фитболе, усиливает эффект занятий.

Кроме цветового влияния на организм, фитболы обладают и вибрационным воздействием, которое усиливает импульсацию рецепторов, возбуждая двигательную зону коры головного мозга, а упражнения верхом на мяче, способствует лечению остеохондроза, сколиоза, невралгии, нарушений осанки.



В каждое занятие по лечебной физкультуре, входит комплекс корригирующей гимнастики, игры на развитие дыхания, координации движений, обязательны упражнения на расслабление и растягивание мышц, разгрузку позвоночника.



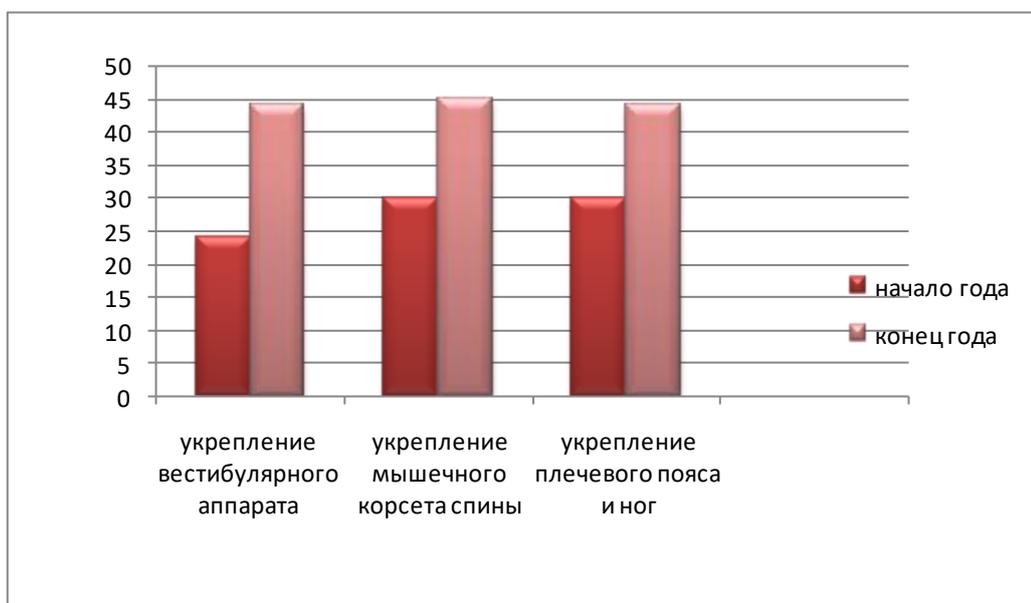
Дети научились держать равновесие, благодаря общеукрепляющим упражнениям, хорошо шли упражнения на тренировку вестибулярного аппарата и упражнения на укрепление мышц спины.



К концу года дети научились:

- получать общее укрепление организма;
- уметь владеть техникой выполнения основных корригирующих упражнений;
- повысился уровень физической работоспособности.

Для контроля эффективности занятий, использую ежегодно мониторинг на укрепление вестибулярного аппарата, мышечного корсета, укрепление плечевого пояса, ног и тесты Ловейко И.Д. на статическую выносливость мышц туловища и подвижности позвоночника в начале и конце года.



Анализ результатов обследования показал, что наиболее эффективным средством коррекции и профилактики нарушений осанки является фитбол - гимнастика. Традиционные упражнения выполняются на жесткой опоре, что создают для ребят большую ударную нагрузку на позвоночник. Мы этого избежали, так как занимались на фитбол- мячах.