

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Примерный комплекс упражнений для профилактики осанки у детей 5-7 летнего возраста

Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

Показать правильное положение в основной стойке. Исправить осанку детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.

Упражнения в ходьбе по кругу

Обычный шаг с сохранением правильной осанки в руках фитбол (25-30 шагов).

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки перед собой согнуты, в руках фитбол) 20-25 шагов.

"Вырастаем большими". Ходьба на носках (руки вверх с фитболом) 20-25 шагов.

"Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (перекатываем в руках фитбол): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!".

Ходьба с ускорением и переходом в бег, прокатывая по полу фитбол. Ходьба с последующим замедлением.

Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.

Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага.

Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.

Упражнения в положении "стоя" с фитболом.

"Воробышек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками, в руках фитбол

"Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести фитбол к груди (приседая) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз).

"Большие круги". Круги перед собой руками (в руках фитбол) - 6-8 раз.

"Мельница". Поочередное приведение фитбола за затылок и спину (6-8 раз).

"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки с фитболом - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох.

"Вместе ножки - покажи с мячом ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед, зажав между ладоней фитбол. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).

"Потягивание". Подняться на носки, поднимая медленно фитбол вверх.. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз).

Отводя локти назад, сближать лопатки.

В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч. Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

Держать спину ровно и не выпячивать живот.

**Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.
89420-44040**

Упражнения в положении "лежа на спине" на фитболе.

"Здравствуйте-прощайте". Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6-8 раз).

"Волна". Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, зажав фитбол. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз).

"Пляска". И. П. - лежа спиной на фитболе руки под затылком, ноги присогнуты. Развести ноги врозь и

При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.

” Следить за тем, чтобы было сохранено равновесие.

вернуться в И. П. (6-8 раз).

Упражнения в положении "лежа на животе" на фитболе.

"Воробышек". Локтями рук, согнутыми махать как крылышками, зажимая фитбол между ладонями, немного нажимая на него. (5-8) раз.

"Рыбка". Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки с фитболом и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза).

"Лягушонок". Руки вытянуть перед собой, Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз). Построение, ходьба обычным шагом (1-2-3 круга).

Голова приподнята.

Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении.

Комплексы общеразвивающих упражнений с фитболом

Первый комплекс

1. «Высоко».
И.п. – стоя, мяч в руках внизу. 1-2-руки вверх, локти вытянуть, посмотреть на мяч; 3-4-и.п. (3-4 раза).
2. «Шагают пальцы».
И.п.-стоя на коленях, сесть на пятки, мяч справа. Перебирая мяч пальцами правой руки, прокатить его.
3. «Насос».
И.п. – сидя на мяче, руки на поясе, вдох. 1-2-наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»; 3-4-и.п. (3-4 раза).
4. «Наклоны».
И.п.- сидя на мяче, руки за головой. 1- наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2-и.п.; 3-4-то же в другую сторону (3-4 раза в каждую сторону).
5. «Работают ноги».
И.п.-сидя на мяче, руки с двух сторон на нём сбоку. 1-2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на мяч; 3-4-и.п. То же другой ногой. (4 –5 раз)
6. «Катаемся».
И.п. –то же. 1-лечь животом на мяч, упор на руки и на стопы, голову держать прямо, смотреть вниз; 2-3 – удерживать равновесие; 4 – и.п. (4-6 раз).
7. «Качели».
И.п.-сидя на полу спиной к мячу, придерживая его руками. 1-сидя на полу спиной к мячу, придерживая его руками. 1-лечь на мяч; 2-3-давить спиной на мяч-качаться; 4-и.п. (4-6 раз).
8. Прыжки с фитболом в руках (4-6 раз).

Второй комплекс

1. «Мяч вверх».
И.п. – о.с., мяч в руках внизу. 1-мяч вверх. Посмотреть на него. Руки выпрямить; 2-и.п.
- 2.»Наклоны».
И.п. –стоя, мяч перед собой, ноги врозь. 1- наклон вперёд. Не сгибая ног. Ладони – на мяч; 2-3 – покачаться, надавив на мяч; 4 – и.п. (5 раз)
- 3.»Ванька – встанька».
И.п. – стоя на коленях, мяч перед собой. Держать за ручки. 1-сесть справа от ног; 2-выпрямиться; 3-4-то же влево (4-5 раз)
4. «Катаемся».

И.п. – то же. 1-лечь животом на мяч, упор на руки и на стопы, голову держать прямо. Смотреть вниз; 2-3 – удерживать равновесие; 4-и.п. (4-6 раз).

5. «Лягушка».

И.п. – то же. 1- лечь животом на мяч, упор на руки, ноги согнуты в коленях, стопы соединены; 2-3 – удерживать равновесие; 4- и.п. (4-6 раз).

6. «Спрячемся».

И.п. – сидя на полу. Ноги врозь, лицом к мячу, руки на нём, спина прямая. 1-4-перебирая ладонями по мячу и прокатывая его вперед, Наклониться вперед; 5-8-перебирая ладонями по мячу, вернуться в и.п. (6 раз).

7. «Силачи».

И.п. - сидя на мяче, руки к плечам. 1-руки с силой в стороны; 2 – и.п. (4-6 раз).

8. «Ногу на мяч».

И.п. – сидя на мяче, руки с двух сторон на нём сбоку. 1-2-правую ногу согнуть и поставить стопой на мяч; 3-4 – и.п. То же другой ногой (4-5 раз).

9. Подскоки с ноги на ногу вокруг и ходьба на месте. Смена направлений.

Третий комплекс

1. «Сильные руки».

И.п. – о.с., мяч в руках внизу. 1- мяч вперед, сжать руками; 2-и.п.

2. «Мельница».

И.п. – сидя на мяче, руки согнуты у плеч. 1-8-вращение прямыми руками вперед; 9-16 – вращение прямыми руками назад.

3.»Наклоны». И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. 1- наклон вправо, правой рукой задеть пол; 2- и.п.; 3-4 – то же влево (6-8 раз).

4. «Ванька-встанька».

И.п. – стоя на коленях, лицом к мячу, спина прямая, руками держаться за ручки мяча. И1- сесть справа от ног; 2 –и.п.; 3-4-то же влево. (6-8 раз).

5. «Стрелочка».-И.п. – то же. 1 – лечь животом на мяч, упор на прямые руки, спину и ноги держать прямо; 2-3-держать позу; 4-и.п. (4-6 раз)

6. «Мостик».

И.п.-сидя на полу, спина прямая, ноги согнуты в коленях, руками придерживать мяч за ручки за спиной. 1- лечь спиной на мяч, удерживая равновесие, упор на согнутые ноги и спину; 2 – и.п. (6-8 раз).

7. «Отдыхаем».

И.п. –то же. 1- лечь на мяч, ноги прямые; 2-и.п. (6-8 раз)

8. «Приседания».

И.п.. – стоя, мяч в руках. 1- присесть, спина прямая, колени развести; 2-и.п. (6-8 раз)

9. «Прыжки»

И. П. – о.с., руки на поясе. Прыжки с мячом в руках: ноги скрестно, ноги врозь. 30-40 прыжков, ходьба (2-3 раза).

- Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.
- Начинать занятие с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
- Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
- Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси могут повредить межпозвоночные диски.
- При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание.
- Выполняя на мяче упражнения лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперед – назад.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховки на занятиях с мячами.
- На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. В связи с этим одним из эффективных средств является музыкальное сопровождение.





Анкета «Фитболы - помощники здоровья спины»

Занятия с использованием фитболов имеют определяющее значение в сохранении и укреплении здоровья ребенка, в формирование правильной осанки.

Уважаемые родители!

Нам интересно узнать ваше мнение о роли фитболов для профилактики нарушения осанки. Отвечая на вопросы, просим выделять один из предлагаемых вариантов или добавить свой.

1. Ф.И. ребенка
2. Знаете ли вы о состоянии осанки Вашего ребёнка:
да
Имею представление.....
Нет
3. Проводите ли вы с ребенком комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки:
- не проводим (почему?).....
- иногда (какие?).....
- каждый день (какие?).....
4. Знаете ли вы, что такое фитболы и для чего они используются?
да
нет.....
имею представление
.....
5. Какие игры с использованием фитболов Вы знаете?
.....
6. Хотите ли Вы чтобы в детском саду проводилась работа по профилактике нарушения осанки?.....
7. На Ваш взгляд, должна ли быть преемственность в работе по профилактике нарушения осанки между д/садом и семьей:
- да (почему?).....
- нет (почему?).....
- другой вариант.....

Благодарим за сотрудничество!

Подвижные игры с фитболом

- **“Паровозик”**

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он “везёт” ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом.

- **“Гусеница”**

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребёнку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребёнку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно

- **“Быстрый и ловкий”**

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).



Консультация для родителей

"Фитбол для всех"

