

## Консультация для родителей

### «Оздоровительная 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. Фитбол 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 сердечно-сосудистой 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 положительные эмоции, радость и удовольствие ведь это самое главное.

Желаю Вам крепкого здоровья!

С уважением, инструктор по физической культуре

