РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №111 «БАТЫР»

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «МИР ДЕТСТВА»

Консультация для родителей

в рамках реализации проекта «ГАРМОНИЯ»

"Наш веселый фитбол мяч"

Подготовила:

Специалист КЦ, консультант

Кузнецова Е.Г.

г.Набережные Челны,

2021год

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека.

Именно в эти годы закладываются основы гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. Комплексы игровых упражнений укрепляем мышцы спины и брюшного пресса, создаём хороший мышечный корсет, развиваем координацию движений и вестибулярный аппарат, формируем навык правильной осанки.

Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. **Фитбол**развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на **фитболах** прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Перед началом выполнения комплекса необходимо убедиться в правильной посадке детей на мяче, а также в том, что дети находятся на безопасном расстоянии друг от друга!

В своей практике я пользуюсь разными методами обучения детей упражнениям и играм на **фитболах**.

В том числе и показ.

1. проскакать на мяче между "ямок" *(круги, кольца)*

2. поставить ноги на мяч и поднять свое тело так, чтобы удержать его на весу как можно дольше в прямом положении.

3. захватив мяч ногами с боков, поднять его как можно выше и опустить - кто больше поднимет, тот победитель - самый сильный.

4. сидя на мяче сбить кеглю набивным мешочком. Кто сбил больше раз, тот победитель - самый меткий.

5. по сигналу дети с мячами разбегаются по залу, остановка бубна - занять домик. Кто не успел - тот проиграл.

6. дети плавают (бегают, как рыбки между камушками- мячами, на сигнал "щука" быстро бегут в свое укрытие. Щука ловит карасей, кто не успел заскочить на спортивный мат.

7.Упражнение на восстановление дыхания:сидя, сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет, затем плавный выдох через нос.

Таким образом, **фитбол-гимнастика**, является на данный момент инновационным направлением в **физическом** воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все

необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.