

Лечебно-профилактические фитнес программы для детей.

Вопросы:

- Сущность и определение фитбол – аэробики, её задачи.
- Характеристика упражнений
- Детская йога, влияние на организм ребенка.



Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

Фитбол-аэробика — это вид фитнес-аэробики, преимущественно танцевально - партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого диаметра.

Фитбол-аэробика 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 кардиореспираторной системы;
- 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.



Методические указания при подборе и использовании мяча.

1. *На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от роста занимающихся.*
Для детей 3-5 лет диаметр мяча должен равняться 45 см;
для детей 5-10 лет — 55см; для детей выше 150 см ростом и взрослых 150-170 см — 65 см;
для взрослых 170-180 см — 75 см; выше 180 см — 85см.

2. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90° . Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно при выполнении упражнений сидя на мяче.

3. Занятия фитбол-аэробикой проводятся на больших разноцветных мячах выдерживающих вес до 300 кг. Различные цвета по-разному воздействуют на эмоциональные и физиологические состояние человека. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как отягощение (его масса равна примерно 1 кг).

Мячи большого диаметра впервые были применены в реабилитационных центрах Германии, Англии, Швейцарии в начале 40-х годов XX столетия.

Позднее его начала использовать швейцарский врач-физиотерапевт С. Кляйн-Фогельбах для лечения церебрального паралича.

Методику занятий на мячах дополнила и разработала американский врач Д. Познер-Майер.

В настоящее время фитболы продолжают применяться в ортопедической практике, в оздоровительных центрах для детей и взрослых.

.Новая технология изготовления высокопрочных мячей была разработана итальянцем **А. Косани**. Линия по производству этого оборудования получила название **«Gymnastic Ball»**.

.Продукция фирмы пополнилась такими изделиями как **физио-ролл** — два, соединенных между собой круглых мяча, устойчивой овальной формы.

Мячи — стулья с четырьмя небольшими ножками, прыжков и мячи «Fitk



Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- Для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата.
- Для формирования осанки.
- Для увеличения гибкости и подвижности в суставах.
- Для развития ловкости и координации.
- Для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).



- Для укрепления мышц рук и плечевого пояса.
- Для укрепления мышц брюшного пресса.
- Для укрепления мышц спины и таза.



мфитнес

- Для укрепления мышц ног и свода стопы.

Для развития танцевальности и музыкальности.



Особенности фитбол-аэробики:

- во время выполнения упражнений на фитболах мышцы (не только крупные, но и более глубокие, мелкие) находятся в постоянном тонусе, что обеспечивает удержание равновесия на мяче и фиксирования правильной осанки;
- осевая нагрузка на позвоночник при выполнении упражнений сидя на фитболах меньше, чем при ходьбе, беге и др.;
- ударная нагрузка при занятиях фитбол-аэробикой на суставы ног минимальна, по сравнению с другими видами аэробных тренировок;
- при выполнении упражнений фитбол-аэробики также тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, но в более щадящем режиме;

- занятия фитбол-аэробикой доступны всем возрастным группам занимающихся и людям, страдающими различными нарушениями в состоянии здоровья;
- противопоказания для занятий на фитболах отсутствуют, так как даже простое сидение на мяче уже способствует определенному оздоровительному эффекту.



Упражнения фитбол-аэробики

- Гимнастические упражнения (строевые, разновидности ходьбы, бега, прыжков, ОРУ).
- Базовые шаги аэробики (соединенные в блоки и комбинации).
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики, хореографии и современных танцев).
- Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний).
- Подвижные музыкальные игры и эстафеты
- Упражнения из других видов ФК (элементы атлетической гимнастики, прикладной гимнастики, баскетбола, йоги).

Основными упражнениями, включаемыми в оздоровительные программы класса — «Fitball» являются:

1. ходьба (step),
2. бег (jogging),
3. подъем колена (knee up),
4. мах (kick),
5. Прыжок —(jumping jack) ,
6. выпад назад (lounge),
7. подскок (skip).



Занятия на тренажерах с упругими свойствами следует проводить с **учетом возрастных особенностей** развития детей. Время проведения занятий определяется с учетом возраста:

для детей 3-4 лет — 20 минут,

4-5 лет — 25 минут

5-6 лет — 30 минут

6-7 лет — 35 минут

с 7 лет — 40 минут



Детская йога.

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Детская йога – пред
занятий на
основе хатха-йоги или
фитнес-йоги, которая
создает все условия для
гармоничного и грамотного



Уроки детской йоги включают в себя:

- Систему упражнений (асаны), способствующих длительной концентрации внимания и регулирующих работу нервной системы;
- Техники дыхания (пранаямая) и релаксации (медитация);
- Увлекательные и поучительные истории о людях, животных, путешествиях и т.д.
- **Асаны** — позы, при выполнении которых достигается управление физическим телом, перераспределение энергии в организме.
- **Пранаямы** — дыхательные упражнения, выполнение которых помогает научиться управлять праной (жизненной энергией, внутренними жизненными

Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.



Занятия йогой для детей напоминают **игру** и основываются на подражании.

Асаны преподаются в легкой доступной форме.

Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них используют имя того животного или предмета, на который похожа позы

«кузнечик»,
«журавль», «лук»,
«кошка».



ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ.

- Развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом.
- Повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм.
- Она дает выход для детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям.
- Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают.

- Занятия будут способствовать развитию спокойствия и сосредоточенности.
- Отличное средство в борьбе со стрессами и поддержания физической формы.

Методические особенности.

- Занятия строятся по современным методикам в игровой форме с учетом особенностей детского организма.
- Асаны комбинируются с динамичными играми.
- Со стороны может казаться, что дети просто бегают, прыгают и играют, лишь на некоторое время принимая статичные позы.