

# Консультация для родителей



**" Наш друг - ФИТБОЛ".**

# Занятия фитбол-гимнастикой:

**Фитбол-гимнастика** — это специальная гимнастика на надувных эластичных мячах разного диаметра, направленная на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформаций нарушений опорно-двигательного аппарата, а также для оздоровления всего организма в целом.

- формируют и закрепляют навык правильной осанки
- укрепляют различные группы мышц
- развивают чувство равновесия, ловкости, координацию движений
- побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

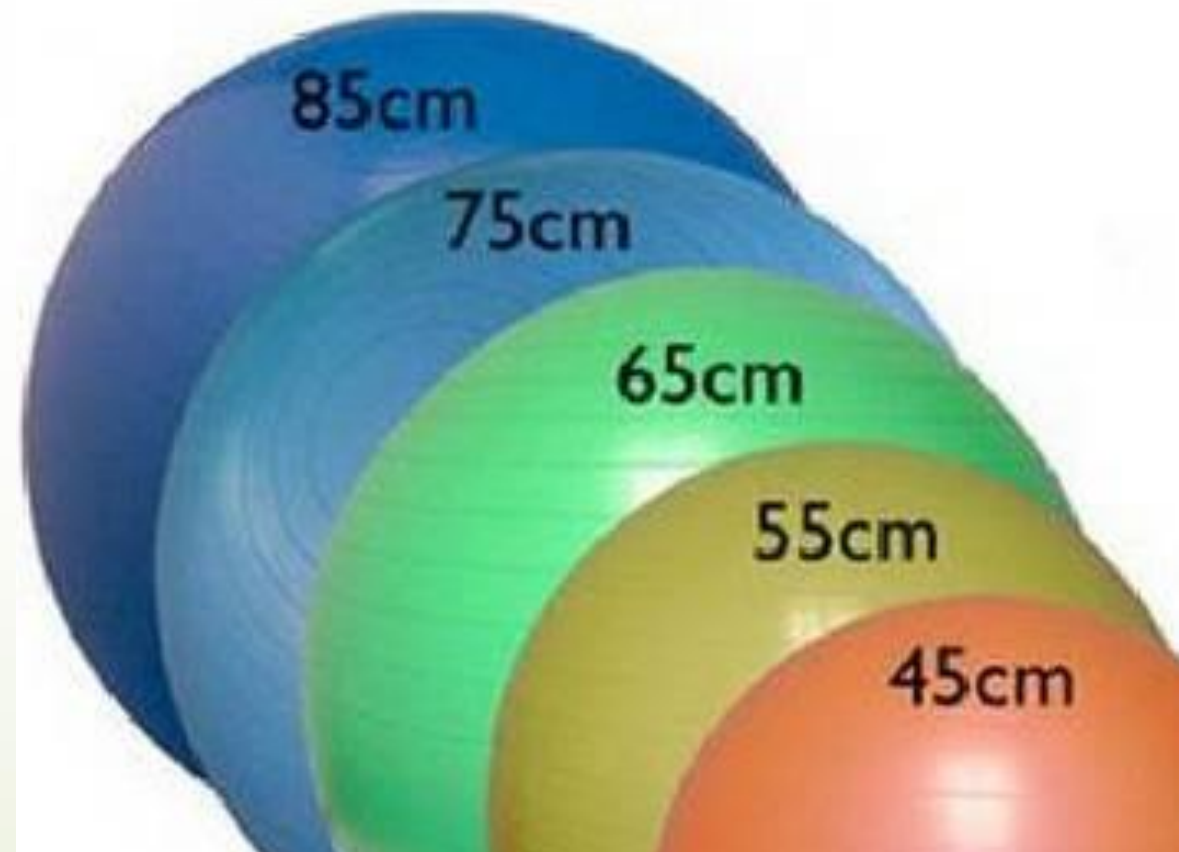


# Требование к проведению

1. В целях профилактики травматизма заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии, в обуви на нескользящей подошве.
2. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием и скручиванием или поворотом туловища.
3. При выполнении на мяче упражнения лежа (на спине или животе) контролировать, чтобы голова и позвоночника составляли прямую линию и не задерживалось дыхание.
4. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием и скручиванием или поворотом туловища.
5. При выполнении на мяче упражнения лежа (на спине или животе) контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и не задерживалось дыхание.

# Подбор мячей в соответствии с возрастом и ростом.

1. 3-5лет - диаметр мяча 45 см
2. от 5 до 8лет - диаметр мяча 55см
3. рост от150 до 165см - диаметр мяча 65см
4. рост от 170 до 190см - диаметр мяча 75см



# Полезно ежедневно выполнять следующие упражнения:

## Упражнение «Носорог»

И.п.-стоя на коленях, мяч перед собой, руки на мяче, на первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. Шагать руками по полу в ритм слов вперед-назад, на третью-четвертую- отжимания от пола, лежа на мяче.

Это упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

*Очень страшен носорог:*

*У него огромный рог.*

*Только он достойный,*

*Добрый и спокойный.*

## Упражнение «Мостик»

И.п. сидя на мяче, руки внизу. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника.

*Журчит вода, ручей журчит.*

*О чем сказать он нам спешит?*

*Поможет мостик перейти*

*Через ручей друзьям в пути.*

## Упражнение "Аист»

И.П.: Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, фитбол в опущенных руках.

На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носки, на последнюю строчку вернуться в и.п. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

*Белый аист не устанет  
На одной ноге стоять,  
Но когда весна настанет,  
Он захочет полетать.  
Крылья-паруса расправит,  
Улетит под небеса,  
Все его за это хвалят.  
Вот какие чудеса.*



## Упражнение "Осьминог»

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади,  
мяч зажат между стоп.


1-Поднять мяч  
вверх, не сгибая ноги в коленях.

2- вернуться в и.п.


Прыжки на мяче.







*Упражнения и занятия на фитболе  
должны приносить  
удовольствие Вашему ребенку.  
Фитбол - гимнастика поможет Вашему  
ребенку правильно развиваться!*





***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***

