**Консультация для родителей**:

**«Фитбол - гимнастика»**

Движения в любой форме, адекватные функциональным возможностям, всегда выступают как оздоровительный фактор. Новой, нестандартной формой занятий физическими упражнениями, является фитбол - гимнастика, которая в свою очередь оказывает влияние на развитие у детей двигательных умений и навыков.

Фитбол - гимнастика позволяет решать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи:

1.    Укрепление мышцы, поддерживающие правильную осанку.  
2.    Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;  
3.    Стимуляция развития анализаторных систем;

4.    Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;  
5.    Адаптация организма к физической нагрузке.  
6.    Обучение выполнению бросков двумя руками из разных исходных положений.  
7.    Обучение прокатыванию мяча  по прямой, на дальность, точность попадания, «змейкой».

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

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

- для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины и таза;

- для укрепления мышц ног и свода стопы;

- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;

- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;

- для формирования осанки;

- для развития ловкости и координации движений;

- для развития танцевальности и музыкальности;

- для расслабления и релаксации, как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора

Методика обучения технике упражнений с фитболами предполагает определенную  этапность. На первом этапе процент упражнений с фитболами на протяжении всего занятия составляет 20-30%. Это различные виды ходьбы и бега, бросков, прокатов, партерные упражнения. Второй этап предполагает выполнение упражнений в положении сидя на мяче, элементы стретчинга и расслабления с использованием фитболов. Количество упражнений с фитболом в процентном отношении увеличивается до 60-70%. На третьем этапе возможно построение занятия по фронтальному методу. Сроки этапов определяются уровнем физической подготовленности детей. Соблюдая структуру занятия о которой я рассказывала в предыдущей консультации, в основной части занятия можно включать данные виды упражнения как одним комплексом, так и отдельные его части.

**Упражнения для укрепления мышц свода стопы.**

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.

2. **И.п.**— лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3. **И.п.**— сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.

4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5. **И.п.**— сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.

6. **И.п.**— сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.

7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.

8. **И.п.**— сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4—6 раз).

**Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.**

1. **И.п.**— сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

2. **И.п.**— сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

3. **И.п.**— лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны — вверх, ноги в упоре на полу.

4. **И.п.**— лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5. **И.п.**— стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.

6. **И.п.**— сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.

7. **И.п.**— сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.

8. **И.п.**— сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.

9. **И.п.**— лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.

10. **И.п.**— сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.

11. **И.п.**— сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем — к другой ноге.

12. **И.п.**— стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13. **И.п.**— лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.

14. **И.п.**— стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

**Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук.**

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.

2. То же, но фитбол поднять над головой.

3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой — снизу и наоборот.

4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.

5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.

6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.

7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.

8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в И.п.(спина прямая).

9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).

10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.

11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.

12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой — снизу и наоборот.

13. Те же движения руками в исходное положение сидя.

14. Те же движения руками в И.п.лежа на спине.

15. И.п. — стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

**Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.**

1. **И.п.**— лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.

2. **И.п.**— то же, но сесть, ноги под углом 45°.

3. **И.п.**— лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.

4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.

5. **И.п.**— лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.

6. **И.п.**— лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.

7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.

9. **И.п.**— лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.

10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

**Упражнения для укрепления мышц тазового дна.**

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.

4. **И.п.**— лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.

5. **И.п.**— лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

6. **И.п.**— лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.

7. **И.п.**— лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8. **И.п.**— лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

**Упражнения для укрепления мышц спины.**

1. **И.п.**— лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки в «крылышки».

3. То же, но руки вверх.

4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.

5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».

6. **И.п.**— лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.

9. То же, но ногами — горизонтальные и вертикальные «ножницы».

10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же — левой ногой.

11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

 

 