

Консультация для родителей.

**Фитбол-гимнастика- профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста.**

*Подготовила: инструктор по ф.к.*

*Зубричева А.Г.*

**Фитбол** – гимнастика – это выполнение упражнений с большим ярким мячом из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на нем, на животе или спине с опорой о пол руками, ногами, лежа на полу, упражнения в движении и различные виды бросков.

При выполнении упражнений на фитболах происходит коррекция нарушений осанки, так как колебания мяча (вибрация) воздействует на позвоночник, межпозвоночные диски, ткани и суставы. При систематически нарастающей нагрузке укрепляется мышечный корсет и брюшной пресс, улучшается обмен веществ в межпозвоночных дисках, а также кровообращение в области позвоночника.

**Рекомендации при выполнении упражнений на фитболах:**

- Подберите мяч по росту ребенка.
- Начинайте выполнять упражнения с простых исходных положений постепенно подготавливая организм к физической нагрузке, примерно 5 минут. Затем, переходите к более сложным заданиям, тренируя различные мышечные группы примерно 15 минут. Заканчивайте занятие постепенным переходом от повышенной мышечной деятельности к спокойной - 5 минут.
- Упражнения не должны причинять боль и вызывать дискомфорт.
- Исключите упражнения на скручивание в шейном и поясничном отделах позвоночника, упражнения с интенсивным напряжением мышц шеи и спины, быстрые и резкие движения.
- Выполняя упражнения в положении лежа на спине или животе, голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками о пол, ладони располагаются параллельно на уровне плечевого сустава.
- Занимаясь с ребенком, соблюдайте страховку, следите за техникой выполнения упражнений.
- Очень важно создавать у ребенка положительный эмоциональный фон и бодрое настроение.
- Занятия проводить в хорошо проветренном помещении.
- Время для занятий утром до обеда или вечером до ужина.
- Продолжительность не более 25 минут.

Предлагаю примерный комплекс упражнений с использованием художественного слова для хорошего настроения. Стихи использовать, как рифмовку вместо счета раз – два, три – четыре.

**Упражнение №1 « Я расту»**

И. п. Стоя на полу, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - 3 держать мяч за ручки, поднять вверх, посмотреть на него, встать на носки. 2 – 4 вернуться в исходное положение. Повтор: 5-6 раз.

### **Упражнение №2 «Силачи»**

И. п. Сидя на мяче, руки в стороны ладонями вверх. 1 -3 согнуть с силой руки к плечам. 2 -4 вернуться в исходное положение. Повтор: 5-6 раз.

Силачи, силачи,

Съели калачи.

Съели все калачи,

Вот такие силачи.

### **Упражнение №3 «Мельница»**

И. п. Сидя на мяче, одна рука вверху, другая внизу, пальцы разведены. 1 -8 вращение прямыми руками вперед, 9 -16 вращение прямыми руками назад.

Дуйте, дуйте ветры в поле,

Чтобы мельницы мололи.

Чтобы завтра из муки,

Испекли нам пирожки.

### **Упражнение №4 «Колобок»**

И. п. Стоя на коленях, мяч перед собой. 1 -2 прокатывать мяч пальцами вокруг себя вправо, влево, сесть на пятки, 3 -4 поменять за спиной руку, прокатывать мяч вперёд, встать на колени, поменять руку. Повтор: по 3-4 раза.

### **Упражнение №5 «Горка»**

И. п. Сидя на полу, мяч за спиной держать за ручки. 1-3 приподнять туловище, опираясь на стопы, спина упирается в мяч, голову держать на одной линии с позвоночником. 2-4 вернуться в исходное положение. Повтор 5-6 раз.

### **Упражнение №6 «Прятки»**

И. п. Сидя на полу, ноги врозь, мяч между ног, руки на мяче. 1-3 наклоняться, прокатывая мяч вперёд, спрятаться за него. 2-4 вернуться в исходное положение. Повтор: 5-6 раз.

Раз, два, три, четыре пять,

Начинаем мы играть.

Раз, два, три, четыре пять,

Будем прятаться опять.

### **Упражнение №7 «Самолёт»**

И. п. Лёжа животом на мяче, упор на стопы, руки ладонями упираются в пол. 1-3 руки в стороны, голову держать прямо, смотреть вниз. 2-4 вернуться в исходное положение. Повтор: 6 раз.

Самолёт построим сами,

Понесёмся над лесами,

Понесёмся над лесами,  
А потом вернёмся к маме.

### **Упражнение №8 «Покатаемся».**

И. п. Лёжа животом на мяче, руки упираются ладонями в пол, ноги вытянуты. 1-2-3-4 на мяче, голову держать прямо, смотреть вниз, 5-6-7-8 тоже назад. Вернуться в исходное положение. Повтор: по 3 раза.

Мы катились, мы катились.

А потом, мы воротились.

Покатились мы вперёд,

А потом, наоборот.

### **Упражнение №9 «Мостик»**

И. п. Лёжа на спине, на полу, ладони упираются в пол, ноги на мяче. 1-3 приподнять туловище, упор на пятки и лопатки. 2-4 вернуться в исходное положение. Повтор: 5-6 раз. По мосточку пойдём,

В гости к солнышку придём.

По мосточку шли, шли,

В гости к солнышку пришли.

### **Упражнение №10 «Вверх – вниз»**

И. п. Лёжа на спине, на мяче, руки держат мяч сбоку, ноги прямые. 1-3 скатиться по мячу вниз, сесть, 2-4 принять исходное положение. Повтор: 5-6 раз.

Произносить: Вверх – вниз», при выполнении упражнения.

### **Упражнение №11 «Мой весёлый звонкий мяч»**

И. п. Сидя на мяче, держась за ручки, выполнять прыжки на месте, или с продвижением вперёд.

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой.