*Консультация для родителей (законных представителей)*

# *«Фитбол-гимнастика, или Волшебный мяч»*

# *Колчина Ф.Г., инструктор по физической культуре*



Дошкольный возраст - начало всех начал: именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные и физические качества детей. Несомненно, видеть детей здоровыми, весёлыми и физически развитыми - желание всех: и родителей, и педагогов!

На сегодняшний день существуют различные методики и технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, на развитие двигательной активности детей, которые широко используются педагогами ДОУ. Одной из инновационных технологий, используемой в физическом развитии детей является фитбол-гимнастика.

Фитбол-гимнастика проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся.

Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 5 до 6 лет - 50 см, от 6 до 7 лет - 55 см. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°, значит, мяч подобран правильно. Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть не сильно упругим.

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

***Уважаемые родители, запомните,*** занятия на детском фитболе полезны и доступны абсолютно всем детям и всем членам семьи - дело в том, что мяч фитбол для детей практически не имеет противопоказаний. Гимнастика на фитболе укрепляет мышцы спины и брюшного пресса (формирует навык правильной осанки); развивает вестибулярный аппарат; повышает подвижность ребёнка; развивает координацию движений; побуждает детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности. А еще мяч фитбол повышает тонус центральной нервной системы и вызывает массу положительных эмоций, как у родителей, так и у ребёнка.

Заниматься, конечно же, лучше на мяче с рожками - можно скакать и прыгать.

Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90%, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксирует его ладонями сбоку или сзади, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. *Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс.*

Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия, поэтому одна правильная посадка на фитболе уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

***Предлагаем Вам, уважаемые родители, несколько упражнений на фитболе:***

**1. «Пошагаем»**  И.п:. сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.

**2. «Юла»** Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

**3. «Растяжка»** И.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;

**4. «Рыбка»** И.п.: лежа на животе, мяч в вытянутых руках.

1. Поднять ноги, плечи и руки с мячом.

2-3. Выполнить покачивающие движения туловищем вперед-назад.

4. Вернуться в И.п.

**5. «Мостик»** лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу.

**6. «Горка»** И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.

**7**. **«Самолёт»** И.п: лёжа на фитболе, упор прямыми ногами,

1-2. Руки в стороны,

3-4. И.п.

*Думаю, купив фитбол, вы найдёте ему массу вариантов применения и придумаете свои упражнения и игры.*

***Фитбол-мяч станет тренажёром для всей семьи!***

***Будьте здоровы!***