

**Консультация для родителей на тему:
«Знакомимся с мячом фитболом».**

Консультацию подготовила:
инструктор по физической культуре
Калинина Анна Викторовна

Фитбол - это цветной гимнастический мяч большого размера, который является уникальным оздоровительным «тренажёром». На первый взгляд упражнения с фитболом выглядят довольно просто и незатейливо: дети весело прыгают на больших мячиках и смеются. Но на самом деле, чтобы удержаться на таком мяче, нужно приложить усилия.

Фитбол в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных и профилактических целях.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют навык правильной осанки. За счет вибрации и амортизации мяча улучшается обмен веществ, кровообращение, мобилизация различных отделов позвоночника.

Упражнения с фитболом тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, активизируют моторные рефлексy. Фитбол – гимнастика применяется также для лечения заболеваний органов дыхания. Возникающие при колебаниях мяча вибрации оказывают обезболивающее действие, благотворно влияют на работу печени и почек, стимулируют функции головного мозга.

Размер подходящего гимнастического мяча определяется следующим образом: в положении сидя на мяче тазобедренные и коленные суставы должны быть согнуты под прямым углом; если у ребенка высокий рост, у него длинные ноги или избыточный вес, то можно использовать мяч большего размера.

Примерная таблица, для подбора мяча.

От 100 до 120 см – 45 см

От 120 до 150 см – 55 см

От 151 до 170 см - 65 см

От 171 до 190 см - 75 см

Мячи могут быть не только разного размера но и цвет, для более эффективное воздействие на психическое состояние занимающегося. Так, красный и оранжевый цвета повышают активность, усиливают возбуждение центральной нервной системы. Такие цвета обычно выбирают активные дети. Холодные цвета, такие как синий и фиолетовый успокаивают нервную систему ребёнка. Желтый и зеленый цвет мяча способствует проявлению выносливости.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3-4 лет – 20-25 минут, с детьми 5-6 лет – 30-35 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви.

Игры и занятия с мячом имеют определённые правила:

1. Мяч должен быть подобран в соответствии с возрастом и возможностями детей.
2. Упражнения необходимо разучивать постепенно, от простого к сложному.
3. Заниматься на фитболе следует регулярно. Повторяя упражнения раз за разом.

Прежде чем заниматься с ребёнком на фитболе, необходимо предоставить ему возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячом. На первых занятиях нужно дать детям представление о форме и физических свойствах мяча, используя такие упражнения как:

- прокатывание мяча по полу, вокруг различных предметов;
- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками стоя на месте;
- передача мяча друг другу, броски мяча;
- игры с мячом типа «Догони мяч», «Докати мяч».

Сильно мы толкнули мячик,

Как помчался он с подачи!

Взял от нас он укатился,

И назад не воротился.

Далее следует научить ребёнка садиться и удерживать равновесие на мяче, страхуя его сбоку или сзади. При посадке на мяч угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

После можно постепенно осваивать различные исходные положения фитбол – гимнастики. Упражнения детьми выполняются в медленном и среднем темпе.

Положения стоя с мячом:

- мяч в опущенных руках;
- мяч перед грудью в согнутых руках;
- мяч перед грудью в вытянутых руках;
- мяч над головой в вытянутых руках;
- мяч за головой;
- мяч за головой в согнутых руках.

Положение сидя на мяче:

- сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук;
- ноги на ширине плеч, с различными положениями рук.

Положение сидя на полу:

- руки в упоре сзади, мяч между ног;
- руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;
- сидя на полу, мяч перед собой на коленях;
- сидя на полу, мяч за спиной;
- сидя на полу, мяч поднят над головой;
- сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

Положение стоя на коленях:

- с опорой руками на мяч;
- с упором руками на мяч;
- положение сед на пятки, руки в опоре на мяч;
- положение сед на пятки, мяч сбоку.

Лёжа на полу:

- лёжа на полу, вытянутые ноги на мяче, таз опущен;
- лёжа на спине, мяч удерживается стопами или коленями;
- лёжа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе;
- лёжа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой;
- лёжа на животе, мяч удерживается стопами;
- лёжа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами;
- лёжа на животе, мяч в вытянутых руках;
- лёжа на боку, ноги на мяче;
- лёжа на боку, мяч в вытянутых руках;
- лёжа на боку, мяч удерживается стопами.

Лёжа на мяче:

- на животе в упоре ногами в пол, руки свободны;
- на передней поверхности бёдер в упоре руками в пол, ноги свободны;
- на груди с упором ладонями и стопами в пол;
- на спине в упоре на стопах, руки за головой;
- на боку в упоре на стопах, руки на мяче.

Ещё одним важным этапом в упражнениях с фитболом являются динамические движения:

- ходьба с мячом в руках;
- бег с мячом в руках;
- прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- прыжки с продвижением вперёд, мяч в руках.
- бросание мяча об пол:

Мяч лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Как подскочит – не зевай,

Быстро ты его хватай.

Фитбол-гимнастика, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка. Попробуйте заняться фитболом, и вы почувствуете, как это здорово! Полезный мяч станет вашим настоящим другом!