



**Материал подготовила инструктор по физической культуре**

**Прокопенко Ирина Владимировна**

**Консультация для родителей на тему:**

## **«Фитбол-гимнастика для детей»**

**Фитбол-гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах.

**Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:**

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

## **Упражнения на фитболах 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 на фитболах для укрепления мышц брюшного пресса

- 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.
- И.п. — то же, но сесть, ноги под углом  $45^\circ$ .
- 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.
- То же, но сесть, ноги под углом  $45^\circ$ .
- 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.
- И.п. — лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
- Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
- То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.

- И.п. — лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
- То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.



### **Упражнения на фитболах 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 на фитболах 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  $90^\circ$ .
- 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.



## **Упражнения на фитболах 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 стоя:**

- Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- "Маятник". Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно "змейкой", постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.

- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше.

#### **Упражнения, сидя на мяче:**

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны.
- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад.

#### **Упражнения, лежа на коврикe, на спине:**

- Лежа на коврикe, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги
- Лежа на коврикe, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.

- Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

#### **Упражнения, лежа на коврике, на животе:**

- Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

#### **Упражнения, лёжа на мяче, на животе:**

- "Качалочка". Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола .
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- "Самолёт". Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

#### **Упражнения, лёжа на спине, на мяче:**

- "Звёздочка". Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.




- Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
- "Мостик" на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.


# Упражнения на фитболе

Большое значение при использовании мяча в занятиях имеет правильная позиция тела.

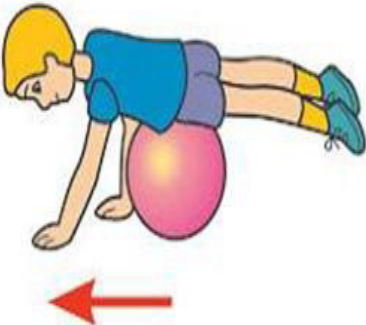

## Основные положения на фитболе

Положение на мяче	Методические указания	Рисунок
Положение сидя на мяче	<p>В позиции сидя угол между голенью и бедром должен быть чуть больше <math>90^\circ</math>. Угол между туловищем и бедром также немного больше <math>90^\circ</math>.</p> <p>В положении сидя ноги обычно разведены на ширину плеч (врозь), стопы на полу, слегка развёрнуты, колено проецируется над носком, исключается О-образная или Х-образная постановка ног. Туловище — прямо. Чтобы проверить правильность положения, следует положить одну руку на живот, другую на поясницу. Лопатки опущены и приведены к позвоночнику, плечи также опущены, голова прямо. Желательно проконтролировать правильность позы перед зеркалом в положении лицом к зеркалу и боком.</p>	 <p>The illustration shows a person with blonde hair, wearing a blue t-shirt, grey shorts, and blue sneakers with yellow socks. They are sitting on a pink exercise ball. Their feet are flat on the floor, and their legs are spread apart. The person is looking forward with a neutral expression.</p>

## Упражнения на фитболе



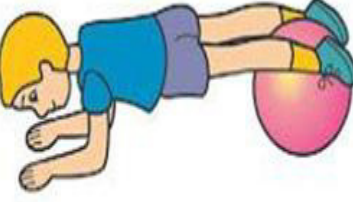
<p>Положение лёжа спиной на мяче</p>	<p>В зависимости от точки опоры различают следующие положения: С опорой в области шеи и верхней грудной части позвоночника. С опорой грудной части позвоночника. С фиксацией на мяче поясничного отдела позвоночника (см. рис.).</p>	
<p>Положение лёжа на животе на мяче</p>	<p>Упор на коленях с опорой животом и грудью о мяч. В этом положении занимающийся стоит на коленях на полу (коврике), ноги вместе или врозь (до ширины плеч). В зависимости от индивидуального строения тела (недостаточной длины бедра) можно слегка приподнять колени над полом. Кисти рук, расположенные под плечевыми суставами или чуть впереди, опираются о пол. Положение аналогично предыдущему, но обхватив руками мяч. Упор на руках с опорой животом и бёдрами о мяч. Принять данное положение следует из положения упора на коленях</p>	 <div data-bbox="1102 1391 1466 1435" style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>

## Упражнения на фитболе

Положение на мяче	Методические указания	Рисунок
	<p>с опорой грудью и животом о мяч. Передвигая руками вперёд, следует выпрямить ноги и перейти в упор, кисти находятся точно под плечевыми суставами. Туловище и голова на одной линии, параллельно полу.</p> <p>Упор на руках с опорой бёдрами о мяч. Переход в данное положение осуществляется, как и предыдущее — передвижением кистей рук вперёд.</p> <p>Упор на руках с опорой голенью о мяч.</p>	
<p>Положение упора боком на мяче</p>	<p>Одна нога согнута с опорой коленом о пол, бедро касается мяча. Другая (верхняя) нога выпрямлена. Бок опирается о мяч. Обе руки опираются на мяч впереди туловища. Плечи и таз в одной плоскости. Голова прямо (см. рисунок).</p> <p>Положение аналогично предыдущему, но нижняя рука касается пола.</p> <p>Положение аналогично, но с прямыми ногами. Верхняя нога чуть впереди нижней.</p>	



## Упражнения на фитболе

<p>Положение лёжа на спине с обхватом ногами мяча, лежащего на полу</p>	<p>Лёжа спиной на полу, ноги согнуты в коленях под углом <math>90^\circ</math> и прижимают бёдрами и голенью мяч, лежащий на полу. Руки находятся вдоль туловища, за головой или скрестно на груди (см. рисунок).</p>	
<p>Положение лёжа на спине, удерживая мяч коленями</p>	<p>Ноги согнуты под углом <math>90^\circ</math>, ступни стоят на полу, мяч лежит на полу и сжимается коленями и бёдрами (см. рисунок). Ноги согнуты под углом <math>90^\circ</math>, ступни стоят на полу, мяч не касается пола и сжимается коленями.</p>	
<p>Положение лёжа на животе, мяч фиксируется на бёдрах и голенью согнутых ног</p>	<p>Лёжа на животе, лицом вниз с опорой на предплечье, ноги на мяче на ширине плеч. Мяч фиксируется голенью.</p>	

### Как правильно выбрать фитбол?



Диаметр **45 см** – для детей 3-4 лет;

Диаметр **50 см** – для детей 5-6 лет;

Диаметр **55 см** – для детей 7-8 лет



## **Источники консультационного материала**

<http://raguda.ru/vs/fitbol-dlja-doshkolnikov.html>

<https://vscolu.ru/fizicheskoe-razvitie/fitbol-gimnastika-v-doshkolnom-uchrezhdenii.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/05/15/fitbol-gimnastika-dlya-detey>

## **Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления**

Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д.

Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5 – 7 лет /Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2012

Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». – М., 2009