

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Алёнка»
город Кирсанов
Тамбовская область

**Рекомендации
родителям по проведению фитбол-гимнастики
с ребенком в домашних условиях**

Подготовил воспитатель
I квалификационной категории
М.А.Казакова

Кирсанов
2021г.

Перед началом занятий необходимо: Подобрать фитбол. 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;

физическая нагрузка должна соответствовать возрасту – достаточно проводить занятия 2-3 раза в неделю, по продолжительности от 15 до 20 минут;

Начальный этап фитбол гимнастики для детей:

Рекомендуемые упражнения:

различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

передача фитбола друг другу, броски фитбола;

Обучение правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: повороты головы вправо-влево, поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону, поднятие и опускание плеч, скольжение руками по поверхности фитбола, сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

Обучение базовым положениям при выполнении упражнений.

Рекомендуемые упражнения:

Исходное положение - сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: на счет 1-2 присели, 3-4 встали, руки в стороны.

Исходное положение – упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. То же в положении сидя.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

Исходное положение – лежа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.

Рекомендуемые упражнения:

Самостоятельно покачиваться на фитболе: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины.

Выполнять движения руками в среднем темпе: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков, ходьбу, высоко поднимая колени, приставной шаг в сторону.

Обучение сохранению равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

Наклониться вперед, ноги врозь.

Наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук.

Наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

Сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед, поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками.

Исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

Исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

Исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

Упражнения и занятия на фитболе должны приносить удовольствие Вашему ребенку. Потребность в движениях составляет

**одну из основных физиологических особенностей детского организма.
Фитбол - гимнастика поможет Вашему ребенку правильно развиваться.**