

## **«Наш друг — фитбол»**

Дети – такие непоседы! Каждую минуту они готовы двигаться - бегать, прыгать, кувыркаться. Противостоит заставлять детей сидеть на месте. Именно в движении закладываются основы крепкого здоровья. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер растущего организма. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики "не бегай", "не прыгай", "не крутись" и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью физкультуры для детей. Главное заинтересовать детей. Как известно детей привлекают действия с разнообразными предметами, поэтому сделать упражнения интересными и эффективными поможет нестандартное оборудование. Таким оборудованием является фитбол - надувной гимнастический мяч, выдерживающий 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. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче. Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть не сильно упругим.

Упражнения на фитболах обладают оздоровительным эффектом. За счет вибрации (при выполнении упражнения) и амортизационной функции мяча улучшается кровообращение в межпозвоночных дисках и внутренних органах. В целом упражнения на мячах укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, развивают координацию, но главное формируют, сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

### **Требования к проведению упражнений на фитболах:**

1. В целях профилактики травматизма заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии, в обуви на нескользящей подошве.
2. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием и скручиванием или поворотом туловища.
3. При выполнении на мяче упражнения лежа (на спине или животе) контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и не задерживалось дыхание.

Предлагаем вам **игровой комплекс «На дне морском»**, который можно использовать для занятий с ребенком дома на утренней гимнастике или в любое свободное время.

**1. «Покачиваемся»**

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, не отрывая ног от пола

**2. «Морские коньки»**

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, с выпрямлением рук вперед (щелкая язычком, не отрывая ног от пола. - 8раз)

**3. «Волна»**

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

1-Хлопок над головой .

2-и.п. Сначала в медленном темпе, затем увеличить темп;

**4. «Осьминог»**

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч зажат между стоп.

1-Поднять мяч вверх, не сгибая ноги в коленях.

2-вернуться в и.п.

**5.«Крабы»**

И.п.: лёжа на животе, на мяче, прямые руки и ноги касаются пола. Раскачивание рук вперед – назад без отрыва рук и ног от пола; и.п.

**6.«Рыбки»**

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе. Прыжки на мяче.

***Подвижные игры с футболом***

***«Играй, играй, мяч не теряй!»***

Ребенок выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала взрослого необходимо быстро поднять мяч вверх и замереть.

***«Попади в цель»***

Ребенок с расстояния 3м должен попасть в любую горизонтальную или вертикальную цель. Попадание – одно очко, промах – 0, подсчитывается результат.

### *«Боулинг»*

Ребенок фитболом должен сбить максимальное количество кеглей. Используются три попытки. По окончании игры подсчитываются очки(1 сбитая кегля – очко).

### *«Будь ловким»*

Ребенок в паре с взрослым перебрасывают мяч друг другу. С целью усложнения постепенно увеличивается расстояние между игроками.

**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.**