|  |
| --- |
| **Фитбол - гимнастика, как одно из наиболее эффективных средств профилактики опорно -двигательного аппарата.** |
| Консультация для родителей |
| **Арышева Н.В.** |
| **Инструктор по ФК** |
| **2017 год** |



Основной целью этой гимнастики является - всестороннее комплексное воздействие на физическое и психоэмоциональное здоровье детей. Учитывая тенденцию к ухудшению состояния здоровья дошкольников, особенно в последнее десятилетие, группа задач именно оздоровительной направленности стала наиболее значимой. Различные формы проведения занятий с использованием новых современных методик, нового оборудования, музыки, индивидуального подхода – важнейшее условие оздоровительно - профилактической работы в ДОУ. Одной из таких современных методик является фитбол - гимнастика. Занятия такой гимнастикой вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Благодаря фитбол - гимнастике снижается уровень заболеваемости у детей. Мячи – фитболы уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Фитбол - это яркий, большой мяч, диаметром 45-65 см. Разнообразие упражнений с ним, создают положительный эмоциональный настрой. Овладение упражнениями на мяче позволяет укреплять здоровье детей, повышать интерес к занятиям, уровень физического развития и двигательной подготовленности. Правильная посадка на мяче - фитболе способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Недаром в скандинавских странах, известных своей изобретательностью в мебельном дизайне, целые деловые учреждения и школы оборудованы фитболами вместо обычной мебели. Правильная посадка на фитболе выравнивает косое положение таза, что является крайне важным для профилактики правильной осанки.

Упражнения в и.п. сидя способствуют тренировке мышц спины, тазового дна. Упражнения в и.п. лёжа животом или спиной на мяче, укрепляют многочисленные мышечные группы, превосходно решая лечебную задачу формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса.

**Рекомендуемые упражнения для формирования правильной осанки:**

**1.** **«Веточка»** Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, с фиксацией туловища в центральной позиции.

**2.** **«Клюём зёрнышки».** Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться.

**3.** **«Стульчик»** сидя на фитболе у твёрдой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Медленно встать - вдох, сесть на мяч – выдох.

**4.** **«Собачка виляет хвостиком».** Правильная посадка на мяче, лёгкое покачивание влево-вправо, не отрываясь от мяча.

**Рекомендуемые упражнения для профилактики плоскостопия**:

**5.** **«Ножки танцуют»** сидя на мяче: ногу вперёд на пятку, в сторону, вперёд, приставить.

**6.** **«Пружинка»** не отрывая ступней от пола, подпрыгивать на мяче, вверх-вниз.

**7. «Качели»** Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперёд, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперёд.

**8. «Горка»** И. п. лёжа на спине, ноги прямые на фитболе, опора на пятки. Приподнимать и опускать таз от пола.

**Список используемой литературы:**

1.Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – СПб., 2001.

2.Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. Учебно - методическое пособие, 2014 г.; «Фитнес – Данс». Лечебно - профилактический танец