

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Фитбол - гимнастика в домашних условиях»

Как оздоравливать детей в домашних условиях? Этот вопрос часто задают родители. Быть здоровыми значит быть счастливыми.

В домашних условиях прежде всего желательно оборудовать спортивный уголок, включающий в себя:

- детский эспандер ( для развития мышц плечевого пояса);
- диск «Здоровье» (для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата);
- гантели, гири (для укрепления рук и плечевого пояса);
- массажеры «Колибри» (для профилактики плоскостопия, массажа ступней ног);
- мячи - массажеры (для массажа разных частей тела);
- резиновые кольца (для развития мышц кистей, ступней ног);
- гимнастические мячи (**фитболы**) для развития гибкости позвоночника и профилактики нарушений осанки;
- гимнастическую палку;

Все это простейшие тренажеры, которые удобны в пользовании, они не занимают много места, но зато помогут вашему ребенку физически развиваться.

Одним из новых направлений в оздоровлении детей стали занятия фитбол -гимнастикой. Фитболы - это гимнастические мячи, в переводе с английского языка означает мяч для опоры, служащий в оздоровительных целях.

#### ***Занятия фитбол - гимнастикой:***

- формируют и закрепляют навык правильной осанки
- укрепляют различные группы мышц
- развивают чувство равновесия, ловкости, координацию движений
- побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

Фитболы используются и для профилактики остеохондроза и сколиоза.

Занятия фитбол - гимнастикой лучше проводить под музыкальное сопровождение, что благотворно влияет на настроение ребенка.

Рекомендуем обратить внимание на подбор мячей в соответствии с возрастом и ростом.

1. 3-5лет - диаметр мяча 45 см
2. от 5 до 8лет диаметр мяча 55см
3. рост от150 до 165см диаметр мяча65см
4. рост от 170 до 190см диаметр мяча75см

Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен чуть больше 90градусов. Острый угол в коленных суставах недопустим, так как создает дополнительную нагрузку на связки при выполнении упражнений, сидя на мяче.

#### ***Полезно ежедневно выполнять следующие упражнения:***

##### **Упражнение «Носорог»**

И.п.-стоя на коленях, мяч перед собой, руки на мяче, на первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. Шагать руками по полу в ритм слов вперед-назад, на третью-четвертую-отжимания от пола, лежа на мяче.

Это упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

***Очень страшен носорог:***

***У него огромный рог.***

***Только он достойный,***

***Добрый и спокойный.***

##### **Упражнение «Мостик»**

И.п. сидя на мяче, руки внизу. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника.

***Журчит вода, ручей журчит.***

***О чем сказать он нам спешит?***

***Поможет мостик перейти***

***Через ручей друзьям в пути.***

**Упражнение «Аист»**

И.П.: Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, фитбол в опущенных руках.

На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носки, на последнюю строчку вернуться в и.п.

Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

***Белый аист не устанет***

***На одной ноге стоять,***

***Но когда весна настанет,***

***Он захочет полетать.***

***Крылья-паруса расправит,***

***Улетит под небеса,***

***Все его за это хвалят.***

***Вот какие чудеса.***

Такие упражнения как прыжки на мяче, повороты, наклоны, отбивания мяча от пола, подбрасывания и ловля мяча - все это благотворно влияет на развитие вашего ребенка.

И помните: здоровье-это божественный дар, к которому нужно относиться очень внимательно и бережно, еще Сократ говорил: «Здоровье- не все, но все без здоровья –ничто!»

Желаем здоровья Вам и Вашим детям!

## **УПРАЖНЕНИЯ 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 исходное положение (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 исходное положение лежа на спине.
15. Исходное положение - стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу -откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.
17. То же, но фитбол приподнять над головой, подержать и опустить.
18. Исходное положение - стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) - до горизонтального уровня; б) - выше горизонтального уровня; в) - по диагонали; г) - руками, имитируя движения лыжника.
19. Исходное положение - стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, подержать и опустить.
20. Исходное положение - стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.
21. Исходное положение - лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА**

1. Исходное положение - лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекачивая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение - то же, но сесть, ноги под углом  $45^\circ$ .
3. Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом  $45^\circ$ .
5. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.
9. Исходное положение - лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА**

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом  $90^\circ$ . 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. Исходное положение - лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.
5. Исходное положение - 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. Исходное положение - лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.
7. Исходное положение - лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.
8. Исходное положение - лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ**

1. Исходное положение - 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. Исходное положение - 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 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. Исходное положение - лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. Исходное положение - 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. Исходное положение - сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. Исходное положение - сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
8. Исходное положение - сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4-6раз) .

### **Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.**

1. Исходное положение - сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. Исходное положение - сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны - вверх, ноги в упоре на полу.
4. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. Исходное положение - стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение - сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. Исходное положение - сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. Исходное положение - сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. Исходное положение - лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. Исходное положение - сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. Исходное положение - сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем - к другой ноге.
12. Исходное положение - стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. Исходное положение - лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
14. Исходное положение - стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.
16. Исходное положение - стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

17. Исходное положение - стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
18. Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.
19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.
20. Исходное положение - стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение.