



**муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»**

## **Консультация для родителей**

**на тему:**

**«Фитбол – волшебный мяч»**

**Инструктор по  
физической культуре  
Хвичева Е.В.**

*Фитбол* в переводе с английского, означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

*Фитбол - гимнастика* проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300кг. Мяч (его масса равна примерно 1 кг.) используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель.

*Как выбрать мяч нужного диаметра*

- ✚ для детей 3-5 лет диаметр должен быть 45 см.,
- ✚ для детей от 6 до 10 лет – 55 см.;
- ✚ для детей ростом от 150-165 см. нужен мяч диаметром 65 см.;
- ✚ для детей и взрослых, имеющих рост 170-190 см.,- мяч диаметром 75 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.

Мяч может быть накачан до максимального упругого состояния (велосипедным, ножным или автомобильным насосом), тогда он используется в спортивных тренировках при занятиях фитбол-гимнастикой. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также для занятий с детьми *дошкольного возраста* мяч должен быть менее упругим.

*Фитбол* оказывают также вибрационное воздействие в области низкочастотного спектра частот. Например, непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая вибрация – возбуждение. При занятиях фитбол-гимнастикой с детьми используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча), в фитбол-аэробике применяется ударная вибрация в быстром темпе. Механическая вибрация низкой частоты обладает обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы, поэтому может применяться в процессе реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Легкое покачивание на фитболе улучшает отток лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, нормализует перистальтику кишечника, стимулирует функцию коры надпочечников.

Вибрация улучшает внутрилегочное перемешивание газов, что помогает уменьшить отрицательное воздействие гипоксии и улучшить легочное кровообращение; вызывает субъективное улучшение (75%) даже при отсутствии объективных функциональных изменений.

Мягкие природные спектры вибрации, реализуемые на занятиях фитбол-гимнастикой, аккумулируют в себе практически все известные положительные лечебные и оздоравливающие эффекты низкочастотных механических колебаний, проявляющихся на уровне всего организма и отдельных его систем.

Упражнения на *фитболе* выполняются из разнообразных исходных положений. Упражнения в исходном положении сидя способствуют

тренировке мышц тазового дна, выполнение упражнений на *фитболе* из исходного положения лежа на животе или на спине гораздо тяжелей, чем аналогичных упражнений на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

*Уважаемые родители*, если Вы решили заниматься *фитбол – гимнастикой*, то обратите внимание на следующие **рекомендации**:

- ✚ Подбирайте *фитбол* ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.
- ✚ Перед занятием убедитесь, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить *фитбол*.
- ✚ Проследите, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.
- ✚ Начинайте занятия с простых И.п. и упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.
- ✚ Следите за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
- ✚ Исключите во время занятий быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвоночные диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов. Интенсивное напряжение мышц может вызвать нарушение вертебробазиллярного кровообращения.
- ✚ При выполнении упражнений в положении лежа нельзя задерживать дыхание. Не злоупотребляйте статическими упражнениями в И.п. лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.
- ✚ При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускайте наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на *фитболах*.
- ✚ При выполнении упражнений *фитбол* не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

- ✚ При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.
- ✚ Следите за техникой выполнения упражнений, соблюдайте приемы страховки и учите само страховке.
- ✚ Обращайте внимание на эстетику выполнения упражнений.
- ✚ Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.
- ✚ Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на различные группы мышц из различных исходных положений.
- ✚ занятий для детей 3-5 лет – от 15 до 20 мин., для детей 6-7 лет – от 25 до 30 мин.

### **Комплексы упражнений на фитболах**

#### **№1**

Исходное положение - сидя на фитболе, руки к плечам. Выполнение:

1 - руки на фитбол;

2 - вернуться в исходное положение.

Исходное положение - стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

Выполнение:

1-2 - наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 5раз) .

Исходное положение - сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.

Выполнение:

1-2 - правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же другой ногой (повторить 3-5 раз) .

Исходное положение - сидя на фитболе, руки на поясе. Выполнение:

1-2 - наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону (повторить 3-4раза) .

Исходное положение - сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

Выполнение:

1-2 - выпрямить ноги;

3-4 - согнуть ноги (повторить 4-6раз) .

Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.

Повторить упражнение 1.

#### **№2**

«Хлопок». Исходное положение - стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1-2 - руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 6 раз) .

«Дотянись». Исходное положение — сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

Выполнение:

1-2 - руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков - выдох;

3-4 - вернуться в исходное положение - вдох (повторить 3— 5 раз) .

«Приседание». Исходное положение - стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1-2 - поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 6 раз) .

«Поворот». Исходное положение — спиной к фитболу, руки на пояс.

Выполнение:

1-2 - поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; 3-4 - вернуться в исходное положение.

То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (повторить 3-4 раза) .

«Ноги врозь». Исходное положение - сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Выполнение:

1 — согнуть ноги ближе к себе;

2 - ноги врозь, не задевая фитбола (повторить 4-6 раз) .

«Шаги и прыжки». Исходное положение - стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (повторить 3-4 раза)

### №3

«Шагают пальцы». Исходное положение - стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

Выполнение:

перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (повторить 6 раз) .

«Насос ». Исходное положение - сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

Выполнение:

1-2 - наклон вправо (влево, на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 3-4 раза) .

«Работают ноги». Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

Выполнение:

1 - согнуть правую ногу;

2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой;

3 — то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (повторить 3-4 раза) .

«Посмотри на руки». Исходное положение - сидя на фитболе, руки на поясе.

Выполнение:

1-2 - поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;

3-4 - вернуться в исходное положение. То же - влево (повторить 3-4 раза) .

«Спрячемся». Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

Выполнение:

1-4 - перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;

5-8 - перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (повторить 6 раз) .

«В ы со ко». Исходное положение - стоя рядом с фитбо-лом.

Выполнение:

1-2 - подняться на носки, руки вверх;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 3-4 раза) .

#### **№4**

Исходное положение - сидя на фитболе, руки к плечам.

Выполнение:

1-3 - круговые движения согнутых в локтях рук;

4- вернуться в исходное положение (повторить 6 раз) .

Исходное положение - сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

Выполнение:

1—2 - наклон вправо к ноге;

3-4 - вернуться в исходное положение. То же - влево (повторить 3-4 раза в каждую сторону) .

Исходное положение - лежа на фитболе на животе, руки на полу.

Выполнение:

1 - поднять вверх правую ногу;

2 - вернуться в исходное положение;

3-4 - то же левой ногой (повторить 3-4 раза в каждую сторону) .

Исходное положение - сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

Выполнение:

1-4 - переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол;

5-8 - вернуться в исходное положение (повторить 6 раз) .

Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

Выполнение:

1-2 - поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;

3-4- вернуться в исходное положение (повторить 6-8 раз) .

Исходное положение - сидя на фитболе, руки за головой. Выполнение:

1 - наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2 - вернуться в исходное положение;

3-4 — то же в другую сторону (повторить 3-4 раза в каждую сторону) .

Прыжки с фитболом в руках.  
не сидя на фитболе; 3-4 - вернуться в исходное положение.

