



Домашняя тренировка с фитболом

(Консультация для родителей)

Тренировочные занятия с фитболом пользуются популярностью среди людей разных поколений. Обретение правильной осанки, здорового позвоночника, укрепление спинного корсета – основные свойства полезности гимнастического снаряда. К тому же упражнения с фитболом в домашних условиях позволяют укрепить все группы мышц, разгрузить позвонки, обеспечить устойчивость суставов.

Эффективность занятий с фитболом

Упражнения с фитболом дома могут быть частью лечебной гимнастики при остеохондрозе, грыже, легкой форме сколиоза. Хорошей профилактикой может стать замена домашнего сидения фитболом. Таким образом, привычное сидение у телевизора на гимнастическом снаряде уже является эффективной тренировкой. Удобность мяча уступает стулу своей низкой устойчивостью. Человеку нужно придерживаться определенной осанки, чтобы не соскользнуть с фитбола, а также, поочередно напрягать различные группы мышц

Преимущества упражнений с фитболом

Улучшение координации движений.

Простота выполнения.

Необходимость балансировки тела на неустойчивом мяче улучшает систему кровообращения.

Упражнения не требуют силовых нагрузок.

При выборе мячей для детей следует помнить, что их оптимальные размеры должны быть следующими:

- Диаметр 45 см – для детей **3-4 лет**
- Диаметр 50 см – для детей **5-6 лет**
- Диаметр 55 см – для детей **7-8 лет**

Поддерживать равновесие на большом мяче сложно, поэтому

продолжительность выполнения упражнения, сидя на мяче, должна быть:

- Для детей 3-5 лет не более 3-4 минут
- Для детей 5-7 лет не более 5-7 минут

А сейчас мы представим вашему вниманию комплекс упражнений на фитоболах:

1. «Правильная осанка»

Исходное положение: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать (10 секунд)

2. «Перекаты»

И. п.: то же

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15 секунд)

3. «Часики»

И. п.: Сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1-наклон вправо (*влево*); 2-и. п. (2-3 раза).

4. «Буратино»

И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1-поворот головы вправо; 2-3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4- и. п. (5 раз).

5. «Незнайка»

И. п.: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1-2 – подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3- и. п. (7 раз)

6. «Ленивец»

И. п.: сидя на пятках пере мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперед – назад (5 раз)

7. «Силач»

И. п.: сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2-и. п. (5 раз).

8. «Покажи пяточки»

И. п.: лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и на ладони.

Выполнение: 1- поднять прямые ноги; 2 и. п. (5 раз).

9. «Черепашка»

И. п.: лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1-медленно поднять правую (*левую*) ногу; 2 – и. п. (3 раза).

10. «Весы»

И. п.: лежа (*животом*) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1-4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 – и. п. (6 раз).

11. «Посмотри на ладошки»

И. п.: лежа (*на спине*) на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

Выполнение: 1-поднять руки, посмотреть на **ладошки**; 2 – и. п. (8 раз).

12. «Мячики»

И. п.: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны – вверх с хлопком, с подъемом поочередно колен; 2 – и. п. (30 секунд)