**Фитбол – гимнастика в домашних условиях для всей семьи.**

 ***Составитель*:**

***Инструктор по***

 ***физической***

 ***культуре***

 ***Сидорова А.В.***

 В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений.  Фитбол – гимнастика является новой формой работы по физическому воспитанию. В переводе с английского языка, фитбол означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

 Детям очень нравится выполнять упражнения на фитболах, играть сними и танцевать. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому я применяю в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями.

 Уважаемые родители, все Вы, хотели бы видеть своих детей счастливыми и жизнерадостными, а значит здоровыми. Комплексным показателем состояния здоровья детей является их осанка. В дошкольном возрасте осанка особенно легко поддается различным воздействиям внешней среды. Фитбол-гимнастика поможет вашему ребенку справиться с этими воздействиями.

Сегодня я хочу представить вам комплекс упражнений, которые вы можете использовать вместе с детьми используя фитбол-мяч, на первый взгляд очень простые, но в тоже время требуют большого внимания и правильность выполнения.

 Существует ряд правил, соблюдение которых освоение детьми фитбол-гимнастики не принесёт должного оздоровительного и развивающего эффекта:

-мяч должен быть подобран в соответствии с ростом ребёнка (диаметр мяча 45-55 см.);

-начинать необходимо с простых и.п. и упражнений, постепенно переходя к более сложным упражнениям.

 В основе игр с фитболом лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

**Памятка при работе на мяче:**

* Чтобы убедиться в правильности выбранного размера, в сидячем положении на мяче ваши бедра должны быть параллельны полу.
* При легком сжатии, мяч должен прогибаться на 2,5 сантиметра. Чем жестче мяч, чем тяжелее удерживать на нем равновесие. И, наоборот, при слишком мягком фитболе вы получите минимальную нагрузку на мышцы.
* Убедитесь, что мяч не скользит по полу.
* Для занятий выбирайте облегающие шорты или лосины, дабы избежать "собирания" ткани при движении.
* Обратите внимание на обувь - тренировочные кроссовки или кеды должны хорошо фиксироваться на ноге во избежание скольжения по полу.
* Все упражнения выполняются под чутким руководством взрослого, внимательность и правильность выполнения упражнений – это основная задача при работе с мячом.

***1 занятие Упражнения на мяче***

1.Пружинка с хлопком

И.п. сидя на мяче, руки внизу

 - пружиня на мяче, поднимать руки вверх, выполняя хлопок.

2.Самолёт

И.п. сидя на мяче, руки в стороны

 - наклоны вправо, влево, касаясь пола руками, не отрывая ноги.

3. Удержи мяч спиной

И.п. ноги на ширине плеч, мяч в руках сзади

 - наклон вперёд, мяч положить на спину и удержать

5. Мостик

И.п.

–лёжа животом на мяче, руки в упоре на полу

 : поднимать ноги от пола, слегка прокатываясь на животе.

6. И.п.

–лёжа спиной на мяче, руки за головой

 : поочерёдное поднимание ног.

 ***2 занятие упражнения стоя с мячом***

    • Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)

    • Стоя на коврике, мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)

    • «Маятник». Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх

    • Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить и «змейкой», постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп

    • Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении

    • Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.

    • Катание мяча друг другу

     • Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны

    • Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево

    • Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые.

    • Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

***3 занятие Упражнения, сидя на мяче:***

    • Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны

    • Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны

    • Ходьба вперед, не отрывая ягодиц от мяча, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на спине, удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь, идти назад

***Упражнения, лежа на коврике, на спине:***

    • Лежа на коврике, на спине, мяч под ногами. Катание мяча вперед – назад, сгибая и выпрямляя ноги

    • Лежа на коврике, на спине, мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.

     • Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик

    • Лежа на коврике, на спине, мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таз

***4 занятия, Упражнения, лежа на коврике, на животе:***

    • «Качалочка». Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени

    • Лежа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые, не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд

• Лежа на коврике, на животе, руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

• Лежа на животе, на мяче. Руками упереться в пол. Сгибать и выпрямлять ноги поочередно или одновременно. Ноги не касаются пола.

    • Лежа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые, параллельно полу

    • «Самолет». Лежа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд

***5 занятие Упражнения, лежа на спине, на мяче:***

    • «Звездочка». Лежа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд

    • Перекаты на спине вперед – назад. Лежа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног

    • «Мостик» на мяче выполняется с помощью взрослого, который поддерживает и страхует ребенка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

***6 занятие Комплекс упражнений для увеличения подвижности позвоночника и суставов***

И.п.

– сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до

максимально возможного уровня.

Спина прямая.

И.п.

– сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и

прикатить фитбол вперёд-назад.

И.п.

– сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы

фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову

вправо, спина

прямая. Повторить тоже с левой рукой.

И.п.

– лёжа на спине на фитболе, ноги расставьте пошире, чтобы не потерять равновесие. Руки заведите за голову и выполните несколько

скручиваний. Самое простое и одновременно самое эффективное

упражнение

И.п.

– лёжа

на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать

ноги в коленных суставах, стопы на полу.

И.п.

–лёжа на фитболе лицом вниз, ноги выпрямите, руки поднимите над

головой. Удерживая равновесие, опускайте и поднимайте верхнюю часть

туловища.

И.п.

– сидя на фитболе, глубокий наклон вперёд. Руками обхватить находящийся между ногами фитбол.

И.п.

– сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на

другой ноге. Наклон вперёд, руки в упоре на мяче сзади.

И.п.

– лёжа животом на фитбол, руками упирайтесь в пол, сохраняя

равновесие, ноги выпрямите. Медленно выполните упражнение «ножницы»

И.п.

–лёжа на спине, на полу, ноги положите на фитбол и, поймав равновесие, подтяните ягодицы вверх. Подтяните ноги к животу мяч при этом должен сдвинуться с места и на несколько сантиметров приблизиться к вам. Выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнения 5-7 раз.

***7 занятие Упражнения для шейного отдела.***

**1. «Любопытная Варвара»** (поворот головы вправо-влево).

***Выполнение:*** поворот головы вправо-прямо; поворот головы влево-прямо. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

**2. «Достанем ухом до плеча».**

***Выполнение:*** наклоны головы к правому плечу-прямо; к левому плечу-прямо. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

**3. Релаксация «поза кучера»** (снятие напряжения с мышц шеи и спины).

***Выполнение:*** уронить голову, округлить спинку, локти лежат на коленях. Продолжительность 1-2 минуты под классическую музыку. **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

**1. «Собираем яблочки».**

***Выполнение:*** тянуться руками поочередно вверх. Повторить 4-5 раз каждой рукой.

**2. «Отрезаем плохие отметки».**

***Выполнение:***руки скрестно перед грудью – в стороны. Повторить 4-6 раз.

**3. «Круговые вращения согнутыми руками».**

***Выполнение:*** руки к плечам – круговые вращения одновременно вперед 4 раза, назад 4 раза, лопатки соединить.

**4. «Сбрасываем обиды, проблемы, неудачи».**

***Выполнение:*** движения плечами вверх-вниз. Повторить 6-8 раз.

**5. «Ракета».**

***Выполнение:*** поднять плечи вверх – вдох, держать на счет 1-2-3 на задержке дыхания – отвести назад, не опуская, держать на счет 1-2-3, на выдохе – опустить вниз, ладони параллельно полу тянем вниз, макушкой вверх (самовытяжение) на счет 1-2-3; расслабиться. Повторить 3 раза.

**6. «Силачи».**

***Выполнение:*** руки согнуть в локтях, спина прямая, соединить руки вместе перед лицом, затем развести в стороны, соединяя лопатки. Повторить 4-6 раз.

***8 занятие Упражнения для мышц спины.***

**Лежа на спине.**

**1. «Поднимание головы».**

***Выполнение:*** ноги согнуты в коленях стопы на полу, руки за головой. Поднять голову и опустить. Повторить 4-6 раз.

**2. «Качелька».**

***Выполнение:***лежа на мяче, выполнять покачивающие движения ногами. Повторить 8-10 раз.

**3. «Повороты туловища».**

***Выполнение:*** поворот туловища влево, правый локоть тянется влево и наоборот;

**Лежа на животе.**

**1. «Тачка».**

***Выполнение:*** ходьба на руках вперед-назад. Выполнить 5 раз.

**2. «Качелька».**

***Выполнение:*** стоя на коленях, руки лежат на мяче; оттолкнуться коленями от пола – упор на руки; вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

**В конце каждого занятия делаем релаксационные настрои один из примеров «Водопад» (медленная музыка).**

 Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Представьте, что вы стоите возле водопада. Горный воздух свеж и приятен. Погода замечательная: светит теплое солнце, небо голубое и дует легкий ветерок. Вам дышится легко и свободно. Вы смотрите на водопад, видите, как в нем отражается легкий белый свет и чувствуете, как он переходит и льется по вашему лбу, затем по лицу, шее … Белый свет течет по вашем плечам, помогая им расслабиться. Белый свет течет дальше по груди… по животу… по ногам. Свет гладит ваши ручки и пальчики. Свет наполняет вас спокойствием. С каждым вдохом вы чувствуете себя спокойно и расслаблено.

 А теперь потянитесь, сделайте глубокий вдох и на счет «три» откройте глаза. Вы полны свежих сил и энергии.

 Также можно поиграть в такие игры как:

* Игра **«Ворона».**

Вместе всей семьей стать в круг. Кидать мяч точно друг другу в руки. Тот, кто уронит – выходит из игры – «ворона».

* Игра **«Грузим арбузы».**

Все члены семьи стоят в кругу и быстро передают друг другу мяч, не роняя его. По сигналу меняется направление движения мяча.