

# **Упражнения с использованием фитболов**

## ***Рекомендации для родителей***

Подготовил руководитель  
физического воспитания  
ГБДОУ № 34  
Торопова Н.В.

## Что такое фитбол?

Фитбол – это большой мяч.

Оптимальный диаметр 60 – 75см.

Мяч должен быть достаточно упругим – не слишком твердым, но и не мягким.

# Чем полезен фитбол для детей?

- Занятия фитболом развивают многие мышцы, гибкость и выносливость. Эти упражнения принесут детям радость и удовольствие, превратив гимнастику в игры. Купив ребенку фитбол с рожками, вы дадите ему возможность совершать прыжки и скачки по квартире, что способствует разработке группы мышц, и тренировке вестибулярного аппарата. Занятия фитболом для детей способствуют увеличению их двигательной активности, накачиванию мышц ног и рук.

# Преимущества, которые дает футбол

- Улучшается кровоснабжение позвоночника, внутренних органов и суставов, устраняется венозный застой.
- Развиваются двигательные качества.
- Ребенок изучает основные двигательные действия.
- Развивается и совершенствуется координация движений и равновесие.
- Улучшается коммуникативная и эмоционально-волевая сфера.
- Развивается мелкая моторика и речь.
- Стимулируется развитие такой системы, как анализаторская, а также проприоцептивной чувствительности.
- Укрепляется мышечный корсет, создается навык правильной осанки.
- Улучшается функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
- Нормализуется работа нервной системы, стимулируется нервно-психическое развитие.
- Организм адаптируется к физическим нагрузкам.

# Комплекс упражнений:

## Упражнение №1 «Лошадка»

- Сидя на фитболе, легкие пружинистые движения



# Упражнение № 2 «Кошечка»

- Из положения седа на пятки, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол руками вперёд, вытянуть позвоночник.

# Упражнение № 3 «Петрушка»

- Сидя на фитболе, поочерёдное поднимание ног, руки в стороны

# Упражнение № 4 «Балеринка»

- Из положения лёжа на спине на полу, ноги на фитболе, поочерёдно поднимать правую и левую ногу вверх.



# Упражнение № 5 «Паучок»

- Из положения лёжа, на фитболе на животе с упором руками и ногами на полу, лёгкие покачивания вперёд – назад на мяче. Мышцы расслаблены.

# Упражнение № 6

## «Крокодильчик»

- Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лёжа на фитболе, с упором руками на полу.

# Упражнение № 7 «Отбивание»

- Из положения стоя отбивание левой и правой рукой поочерёдно.

# Упражнение № 8 «Силач»

- В положении стоя, мяч в руках внизу поднять прямые руки с мячом вверх – вдох, опустить вниз – выдох.
- Количество повторений каждого упражнения 6-8 раз.

**Уважаемые взрослые!**

**Если после рабочего дня у вас болит спина, то вы сразу почувствуете облегчение, просто полежав на нем, так как на фитболе хорошо расслабляются мышцы спины.**

- **Будьте здоровы!**