***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 вестибюлярного 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.

Рекомендуемые упражнения в домашних условиях:

Одним из новых направлений в оздоровлении детей стали занятия фитбол-гимнастикой. Впервые именно в нашем детском саду мы занялись методикой оздоровления детей с помощью  фитболов. 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 остереохондроза и сколиоза.

Занятия фитбол-гимнастикой в нашем детском саду проводятся под музыкальное сопровождение, что благотворно влияет на настроение детей.

Я использую разнообразные формы проведения фитбол-гимнастики:

-фитбол-сказки (для младших групп), упражнения  выполняются  детьми по ходу рассказывания сказки. В таких занятиях преобладает  множество упражнений  на  развитие мелкой моторики, звукоподражание, а также различные игры с развернутым речевым содержанием.

Для  старших и подготовительных групп мы проводим фитбол-ритмику. Дети в этом возрасте имеют более координированные, равномерные и ритмичные движения, поэтому для оздоровления целесообразнее использовать упражнения с высокой двигательной активностью, цель которых- многократное повторение элементов, что позволяет выработать определенный навык. Для развития общей моторики детей мы проводим игровые упражнения на фитболах, которые развивают координацию движений, формируют правильную осанку, укрепляют различные мышцы туловища , а также развивают память у детей, так как упражнения выполняются в стихотворной форме.

Вы приобрели фитбол своему ребенку, тогда мы 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 90грудусов. 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.

***Упражнения на диске «Здоровья»:***

1) И.П.Встать на диск, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты. Движения ногами  вправо-влево.

2)И.П.Встать одной ногой на диск (другая согнута) начинаем выполнять вращательные движения влево-вправо.  7-10 раз

***Упражнения с гантелями (детям по 0,5кг)- вес 1 гантели:***

1. И.П.Ноги на ширине плеч, гантели к плечам

1-развести руки с гантелями в стороны

2И.П.6-8раз

2. И.П.Ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу.

1-поднять правую руку вверх

2-смена положения рук        6-8раз

***Упражнения с гимнастической палкой:***

1.И.П.-Палку вверх, руки прямые.

Ходьба с поднятыми руками, палка вверху 1мин.

2.И.П.-Ноги на ширине плеч, палка внизу

1-сделать выкрут палкой назад

2-вернуться в И.П. (локти не сгибать)

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!

 **Подготовила: Е.В.Осокина,**

**инструктор по физической культуре**

**высшей категории**

*по материалам* Е.С Черных «Здоровый ребенок», 2016г.