

# *Упражнения с использованием фитболов*

## *Рекомендации для родителей*

Инструктор по физическому  
развитию МБДОУ №47 Белкина А.Н.

## 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 вверх - вниз



# 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 поднятие 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 «Крокодилчик»

- 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!**