

## **Консультация для родителей и воспитателей.**

### **ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА**

Впервые появилась в ШВЕЙЦАРИИ в 1950 году, а в САНКТ- ПЕТЕРБУРГЕ 1996 году в лечебно-профилактических целях в санаториях.

**ФИТБОЛЫ** - мячи большого диаметра, разного размера и цвета.  
( красный- 55 см, синий- 45 см)

- При занятиях на фитболах, мяч выделяет ванильно - конфетный запах, что способствует лечению астматических заболеваний.
- Время проведения занятий с детьми 3-4 лет -25 мин, 5-6 лет- 35 мин.

### **«ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА» ФИТБОЛ ГИМНАСТИКИ:**

1. Мяч подбирают по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол.
2. Удобная одежда не мешающая движениям.
3. Упражнения не должны причинять боль.
4. При выполнении упражнений не задерживать дыхание.
5. Начинать с простых упражнений постепенно переходя к более сложным.
6. Физическая нагрузка строго дозируется. ( от 3-4 раз до 6-8 раз)
7. Избегать быстрых и резких движений.
8. Расстояние детей друг от друга 1,5 м.

### **ЗНАЧЕНИЕ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ:**

1. Укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.
2. Тренирует мышцы тазового дна.
3. Формирует навык правильной осанки.
4. Упражнения на мяче с произношением звуков на выдохе рефлекторно уменьшают спазм гладкой мускулатуры бронхов и бронхиол.
5. Ванильно-конфетный запах лечит астматические заболевания.

### **Задачи:**

1. Формировать двигательные навыки и умения в различных видах упражнений (из области хореографии, использование различных упражнений разных стилей, передача движений разного характера одного и того же образа, широкая палитра выразительных средств: поза, мимика, пантомимику).
2. Развивать физические качества (выносливость, ловкость, быстроту движений, равновесие, глазомер, гибкость).
3. Развивать у детей чувство ритма, музыкальность, грациозность, умение творчески выразить своё восприятие музыки в движении.
4. Повышать жизненный тонус ребёнка, создавать бодрое, радостное настроение необходимое для свободного самовыражения ребёнка.

## **Противопоказания:**

1. После травм.
2. Сотрясение мозга.
3. Порок сердца.
4. Заболевания почек (пиелонефрит).

## **Структура занятия:**

### **Вводная часть:**

Ходьба, бег, прыжки с мячом и без него.

### **Основная часть:**

Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища с хоппом.

И.п: сидя, лёжа на хоппе (на спине, на животе).

60%- упражнения на мяче без прыжков.

40%-упражнения с прыжками на мяче.

-Элементы художественной гимнастики.

-Акробатические упражнения.

-Упражнения для согласования движений с музыкой.

-Игровой стретчинг.

-Ритмические композиции на мяче и без него.

-Дыхательные упражнения.

### **Заключительная часть:**

-Музыкально-подвижные игры на мяче.

-Релаксация.

-Игры-соревнования.

-Творческие игры.

## **Используемая литература:**

Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте.

Потапчук. А. А, Лукина. Г. Г.

СПб.: ГРАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999 год.

**Подготовила:**  
**инструктор по физической культуре,**  
**высшей квалификационной категории:**  
**САМАРИНА С. А.**