**Консультация для родителей**

**«Фитбол - гимнастика для малышей»**

Дети – такие непоседы! Каждую минуту они готовы двигаться - бегать, прыгать, кувыркаться. Противоестественно заставлять детей сидеть на месте. Именно в движении закладываются основы крепкого здоровья. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер растущего организма. Физические упражнения на мячах  создают благоприятное условие для формирования положительных черт характера. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики "не бегай", "не прыгай", "не крутись" и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью физкультуры для детей. Главное заинтересовать детей. Как известно детей привлекают действия с разнообразными предметами, поэтому сделать  упражнения интересными и эффективными поможет нестандартное оборудование. Таким оборудованием является фитбол(надувной гимнастический мяч).

        Мяч – фитбол изобрел швейцарский врач – физиотерапевт Сюзан  Кляйн - Фогельбах в 50-х годах 20 века специально для лечения больных. Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры.

Упражнения на фитболах обладают оздоровительным эффектом. За счет вибрации (при выполнении упражнения) и амортизационной функцией мяча улучшается кровообращение в межпозвоночных дисках и внутренних органах. В целом упражнения на мячах укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, развивают координацию, но главное формируют, сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнении на мяче, усиливает эффект занятий. Кроме того, мячи имеют ванильно - конфетный запах и дети с удовольствием занимаются на таких тренажёрах. Дети воспринимают упражнения как веселую игру.

Упражнения на мяче могут выполняться из разных исходных положений: сидя, лежа на мяче, стоя с мячом в руках.

Предлагаем вам,  игровой комплекс «На дне морском» на мяче фитболе, который можно использовать для занятий с ребенком дома на утренней гимнастики или в любое свободное время.

**Игровой комплекс «На дне морском»**

    1. «Покачиваемся». И.п: сидя на мяче, руки на поясе.  Выполнение пружинящих движений, не отрывая ног от пола.и.п

    2. «Морские коньки».И.п: сидя на мяче, руки на поясе.  Выполнение пружинящих  движений, с выпрямлением рук вперёд (щелкая язычком, не отрывая ног от пола. и.п.(8раз)

      3. «Волна». И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

1-Хлопок над головой .

2-и.п. Сначала в медленном темпе, затем увеличить темп;

     4. «Каракатица». И.п.: сидя на мяче, положение рук произвольное, ноги выпрямлены, касаются пятками пола.

1- 4-Слегка приподнять ноги и скатиться с мяча (вперёд) до положения сидя на полу, спина опирается на мяч, голова поднята вверх;

5 - 6-вернуться в и.п.

     5. «Осьминог». И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч зажат между стоп.

  1 - Поднять мяч вверх, не сгибая ноги в коленях.

  2 - вернуться в и.п.

    6.«Крабы». И.п.: лёжа на животе, на мяче, прямые руки и ноги касаются пола. Раскачивание рук вперёд – назад  без отрыва рук и ног от  пола; и.п.

    7.«Рыбки». И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.  Прыжки  на мяче.

**Подвижные игры**

**«Играй, играй, мяч не теряй!»**

Ребенок выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала взрослого необходимо  быстро поднять мяч вверх и замереть.

**«Эквилибрист»**

Ребенку предлагается как можно больше продержать мяч на голове, спине, продержаться  без помощи рук и ног на мяче.

**«Попади в цель»**

Ребенок с расстояния 3м попасть в любую горизонтальную или вертикальную цель. Попадание – одно очко, промах – 0, подсчитывается результат.

**«Боулинг»**

Ребенок фитболом должен сбить максимальное количество кеглей. Используются три попытки.  По окончанию игры подсчитываются очки (1 сбитая кегля – очко).

**«Будь ловким»**

Ребенок в паре с взрослым перебрасывают мяч друг другу. С целью усложнения постепенно увеличивается расстояние между игроками.