

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИТБОЛЫ

Фитболы стали использовать с середины 50-х годов XX столетия. Их изготавливают из специального высокопрочного материала - ледрапластика. В случае повреждения фитбола мяч медленно сдувается, и это не грозит травмированием занимающемуся с ним человеку. Фитбол - это большой шар, и работа с ним требует координационного участия двигательного, вестибулярного, зрительного, опорного анализаторов и когнитивного сопровождения.

Гимнастика на больших мячах способствует развитию двигательной координации и выносливости, улучшает осанку, гармонично укрепляет основные группы мышц, обеспечивает тренировку сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Упражнения с большим мячом позволяют направить физическую нагрузку на труднодоступные группы мышц, оказывать тренировочные воздействия на мышцы, которые не задействованы при выполнении других видов упражнений.

Гимнастика с фитболом включает в себя выполнение обычных гимнастических упражнений стоя, сидя, лежа, со специальным мячом. Даная разновидность упражнений относится к оздоровительной гимнастике, так как она является более щадящей для опорно-двигательного аппарата. Непрерывная вибрация, покачивание на мяче действуют на нервную систему успокаивающе, а прерывистая вибрация: вставание с мяча, подскоки - возбуждающе. Большой, легкий мяч создает веселую атмосферу, когда вы пружините и подпрыгиваете на нем, подбрасываете и ловите его. Фитбол отлично тренирует сердце, дыхательную систему и вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы, развивает координацию движений и делает занятия эмоциональными и яркими.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ

1	И.П. - сед на пятках, руки с мячом вверх. 1- стать на колени, прогнуться с мячом назад; 2- И.П. Методические указания: голову назад не запрокидывать, дыхание не задерживать, повторить упражнение 6-8 раз.	 A photograph showing four children in a room with wooden floors and colorful toys. They are kneeling on mats (two orange, two blue) and holding large, inflated balls (pink, yellow, and blue) above their heads with both hands. An adult woman in a striped shirt and black pants stands to the right, observing them with her arms raised.
2	И.П. - сед на левую ногу, правая нога в сторону, левым боком лечь на мяч, левая рука на мяче сверху, согнутая в локте, правую руку отвести в сторону. 1 - мах правой ногой вверх - в сторону; 2 - И.П. То же самое повторить на другую ногу. Методические указания: спина прямая, ногу поднять как можно выше и в коленном суставе не сгибать, руку отвести точно в сторону, дыхание не задерживать, повторить упражнение 8-10 раз в каждую сторону.	 A photograph showing four children in the same room as the first image. They are sitting on the floor on mats, leaning back on large balls (pink, yellow, and blue). They are holding the balls with their left hands, and their right legs are extended to the side. An adult woman is partially visible on the left, observing them.

3 МАХИ И.П. - лицом к мячу стойка на левом колене, правая нога назад на носок, грудь на мяче, руки вниз - в стороны. 1 - мах правой ногой назад - вверх; 2 - И.П. То же самое повторить на другую ногу. Методические указания: подбородок поднять, голову вниз не опускать, спина прямая, ногу в коленном суставе не сгибать, дыхание не задерживать, повторить упражнение 10-15 раз на каждую ногу.	
4 НОЖНИЦЫ И.П. - лежа животом и бедрами на мяче, руки на ширине плеч в упоре о пол, ноги вместе. 1- ноги врозь; 2 - И.П. Методические указания: ладони находятся на уровне плечевых суставов, ноги прямые, колени не сгибать, дыхание не задерживать, повторить упражнение 6-8 раз.	

5

И.П. - сед ноги врозь, мяч между ног, руки прямые сверху на мяче.

1 - отклониться спиной назад,
ноги поднять вверх, руки на мяче;

2 - И.П.

Методические указания:

при наклоне спина прямая, голову назад не отклонять,
пятки оторвать от пола, руки в локтях не сгибать,
дыхание не задерживать,
повторить упражнение 8-10
раз.



6

И.П. - сед ноги врозь, руки сверху на мяче.

1 - широко развести ноги в стороны, не касаться мяча;
2 - И.П.

Методические указания:

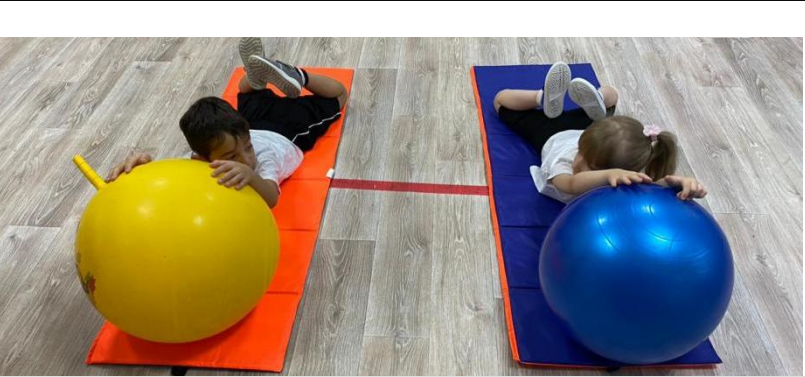
В И.П. стопы не касаются пола, ноги прижаты к мячу,
спина
прямая, при разведении ног в стороны колени не
сгибать, руки прямые, дыхание не задерживать,
повторить упражнение 8-10 раз.



7	УГОЛОК И.П. - сед, руки упор сзади, ноги на мяче сверху. 1-7 - пружинистые покачивания правой рукой к левому носку; 8 - И.П. Тоже к другой ноге. Методические указания: спина прямая, ноги в коленных суставах не сгибать, дыхание не задерживать, повторить упражнение 4-6 раз к каждой ноге.	
8	КАЧЕЛИ И.П. - лечь на спину, руки вдоль туловища, стопами зажать мяч и поднять ноги вверх. 1 - опустить ноги с мячом вниз; 2 - И.П. Методические указания: голову и плечи от пола не отрывать, прямые ноги опускать как можно ниже и в коленных суставах не сгибать, дыхание не задерживать, повторить упражнение 8-10 раз.	

9	И.П. - лечь на спину, ноги прямые, руки с мячом поднять вверх. 1 - поднять правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2 - И.П. 3-4 - тоже на другую ногу. Методические указания: голову, плечи и поясницу от пола не отрывать, ноги в коленном суставе не сгибать, дыхание не задерживать, повторить упражнение 8-10 раз на каждую ногу.	
10	КОРОБОЧКА И.П. - лечь на спину, ноги согнуть в коленях, стопы поставить на ширине плеч, руки прямые с мячом за головой. 1 - оторвать голову и плечи от пола и потянуться мячом вперед-вверх; 2 - И.П. Методические указания: голову назад не запрокидывать, спина прямая, дыхание не задерживать, упражнение повторить 8 10 раз.	

11	И.П. - лечь животом на мяч , руки упираются в пол. 1 - выполнить мах от пола правой ногой ; 2 - И.П. То же левой Методические указания: Ноги не сгибаем, голову назад не запрокидывать, ноги прямые, дыхание не задерживать, по вторить упражнение 10 -15 раз.	
12	И.П. - лечь животом на мяч , руки упираются в пол. Отталкиваясь руками катаемся вперед-назад 3-4 - тоже в другую сторону. Методические указания: повторить упражнение 10-15 раз в каждую сторону.	

13	И.П. - лечь на живот, ноги вместе, руки сверху на мяче. 1 - поднять правую ногу вверх, прогнуться; 2 - И.П. Методические указания: ногу поднять как можно выше, в коленных суставах не сгибать, дыхание не задерживать, повторить упражнение на каждую ногу 8-10 раз.	 Two children are lying on their stomachs on mats. The boy on the left is on an orange mat with a yellow exercise ball, and the girl on the right is on a blue mat with a blue exercise ball. They are both lifting one leg straight up into the air.
14	И.П. - лечь на живот, ноги врозь, руки сверху на мяче. 1 - согнуть ноги в коленях, прогнуться; 2 - И.П. Методические указания: руки прямые, дыхание не задерживать, повторить упражнение 8-10 раз.	 Two children are lying on their stomachs on mats. The boy on the left is on an orange mat with a yellow exercise ball, and the girl on the right is on a blue mat with a blue exercise ball. They are both lifting their legs straight up into the air, with their knees bent.

15	И.П. - лечь на живот, ноги согнуть в коленях, мяч положить на ягодицы, руки в упоре. 1 - оторвать плечи, грудь и локти от пола, прогнуться; 2 - И.П. Методические указания: пятки и икроножные мышцы прижаты к мячу, локти точно в стороны, голову поднять, взгляд направлен вперед-вниз, дыхание не задерживать, повторить упражнение 8 =10 раз.	
16	Упражнение на растягивание мышц живота и спины И.П. - лечь поясницей, лопатками и головой на мяч, руки запрокинуть назад, пальцами коснуться пола. Методические указания: таз, спина и голова должны касаться мяча, ноги не сгибать в коленных суставах, руки прямые, расслабить поясницу и мышцы живота, дыхание не задерживать, оставаться в исходном положении 1 минуту	