**Фитбол** - большой гимнастический мяч, разноцветный, упругий тренажер для занятий. Изобретены такие мячи были в Швейцарии в 50-х годах прошлого века, и распространились по всему миру. Правила выбора мяча: при росте до 165см - диаметр мяча - 45см, для людей ростом от 165 до 175см - диаметр мяча - 55см, при росте более 175см - диаметр мяча - 65см. При посадке на мяче бедра располагаются почти горизонтально, спина прямая, ноги стоят на ширине плеч, стопы прижаты к полу, руки лежат на коленях.

Заниматься на мячах могут дети дошкольного возраста, школьники, взрослые люди, также эти занятия полезны будущим мамам и грудным детям.

Эффективность применения больших гимнастических мячей для оздоровления организма и профилактики заболеваний обусловлена воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски и суставы.

Упражнения с этими мячами способствуют созданию сильного мышечного корсета вокруг позвоночника, развитию выносливости, ловкости, координации движений, улучшению работы внутренних органов.

Занятия на мячах улучшают общее самочувствие, повышают эмоциональный тонус, создают оптимальные условия для правильного положения туловища, способствуя улучшению осанки и профилактики ее нарушений.

**Этапы работы с фитболами**

1. Знакомство с мячом и его свойствами как тренажером для оздоровительных занятий. Правила подбора мяча. Обучение навыкам правильной посадки на мяче. Инструкция по технике безопасности и правила поведения во время занятий на мячах. (1-2 занятия).
2. Освоение упражнений на мячах в различных исходных положениях. (6-8 занятий).
   1. упражнения ОР для верхнего плечевого пояса, рук;
   2. упражнения для шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника;
   3. упражнения для укрепления мышц спины;
   4. упражнения для мышц брюшного пресса;
   5. упражнения для мышц бедер, голени, стопы;
   6. упражнения для гибкости позвоночника;
   7. упражнения на равновесие, координацию движений;
   8. упражнения для релаксации.
3. Закрепление освоенных навыков работы с мячами. (4 - 6 занятий).
4. Повышение сложности упражнений, увеличение количества повторений, совершенствование полученных навыков. (4 занятия).
5. Изучение комплексов упражнений для красивой осанки. Формирование навыка правильной осанки. (10 -12 занятий).
6. Составление комплексов упражнений самостоятельно. (2 - 4 занятия).
7. Оценка результатов занятий.

**Примерный план занятия:**

**Вводная часть:**

1. Организационный момент. Приветствие.
2. Сообщение темы занятия.

**Тема занятия**: "Фитбол для красивой осанки".

**Цель**: Ознакомить детей с фитбол-мячом как тренажером для красивой осанки.

**Задачи:**

1. Знакомство с фитболом и его свойствами.

2. Обучение навыкам правильной посадки на фитболе. Инструктаж по технике безопасности.

3. Изучение комплекса упражнений для укрепления мышц туловища.

4. Развитие чувства равновесия при выполнении упражнений на мяче.

5. Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации движений.

6. Воспитание навыков правильной осанки.

**Ход занятия**

**Основная часть.**

***Вступительная беседа.***

Что такое фитбол? Его назначение и свойства. Какие бывают фитболы.

Кто может заниматься на фитболах. Правила выбора мяча.

Просмотр слайдов по теме занятия.

Правильная посадка на мяче. Инструктаж по технике безопасности.

***Практическая часть.***

Разминка. Выполнение упражнений в И.П.сидя на мяче. (Звучит ритмичная музыка).

Комплекс упражнений для красивой осанки. Демонстрация упражнений.

***Задание на закрепление изученного материала.***

Самостоятельная работа по карточкам.

Индивидуальный и групповой показ упражнений.

***Подвижная игра.*** "Паровозик".

***Релаксация*** (звучит музыка для релаксации).

***Рефлексия.***

Вопросы для рефлексии:

1. Что нового вы узнали на занятии?
2. Что больше всего понравилось вам на занятии?
3. Какое настроение у вас стало после этого занятия?

**Комплекс упражнений для разминки**

**И.п. - сидя на мяче.**

Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

1 - поднять одну руку вперед, ладонью внутрь, 2 - поднять другую руку вперед, ладонью внутрь, 3 - поднять одну руку вверх, ладонью внутрь, 4 - поднять другую руку вверх, ладонью внутрь, 5-6 - опустить руки вниз.

Покачаться на мяче.

Упражнения для шеи и вестибулярного аппарата. 1 - наклон головы вперед, 2 - голову прямо, 3 - наклон головы вправо, 4 - голову прямо, 5 - наклон головы влево, 6 - голову прямо.

Поднять одну руку в сторону (1), наклонить голову в сторону руки и потянуться (2), голову прямо (3), опустить руку (4). Повторить другой рукой.

Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

Покачиваясь на мяче, согнуть обе руки в локтях, напрягая мышцы, прижать руки к груди - "сильные" - выпрямить вперед - "слабые".

Покачиваясь на мяче, поставить ногу вперед на пятку (1), в сторону (2), вперед (3), приставить (4). Повторить с другой ноги.

Покачиваясь на мяче, поставить ногу вперед на носок (1), в сторону (2), вперед (3), приставить (4). Повторить с другой ноги.

Упражнение "бокс" руками.

Сидя на мяче, достать до пола руками (1), выпрямиться (2), руки в крылышки (3-4).

Покачиваясь на мяче, руки в стороны (1), вверх - хлопок в ладоши (2), в стороны (3), вниз - хлопок по бедрам (4).

Дыхательные упражнения: Поднять руки вверх, потянуться - вдох, опустить руки вниз - выдох.

Стать на колени перед мячом, руки на мяче, откатить мяч пальчиками от себя, подкатить мяч к себе.

То же, только сидя на пятках.

Сидя на полу, держать мяч между согнутыми коленями. Сжимать мяч с боков коленями и руками.

То же, только поднимать мяч вверх и опускать его вниз.

Мяч на выпрямленных ногах, руки на мяче. Наклон вперед - вниз (1)- спрятаться за мяч (2), выпрямиться (3-4).

Стоя, поднять мяч вверх (1) - прямые руки - вперед (2) - опустить руки вниз (3-4).

Игры, сидя на мяче - "Ладушки", "Паровозик"

Эстафеты: - катание мяча пальчиками; прыжки на хопах, догнать мяч, ведение мяча.

Дыхательные упражнения.

Упражнения на расслабление, лежа спиной на мяче.

***Методические указания: каждое упражнение повторять 6 - 8 раз, дыхание не задерживать.***

**Комплекс упражнений на фитболе для красивой осанки**

**И.П. - сидя на мяче**

***1. "Часики".***

*Выполнение:* руки положить на мяч; выполнять наклоны вправо-влево, руками коснуться пола.

***2. "Красивая талия".***

*Выполнение:* поставить руки на пояс, выполнять круговые вращения тазом, сначала вправо, затем влево.

***3. "Повороты".***

*Выполнение****:*** руки перед грудью, повороты вправо-влево с разведением рук.

***4. "Вперед-назад".***

*Выполнение:* руки на коленях, ноги не подвижны, покататься вперед-назад.

**5. *"Наездник".***

*Выполнение:* сидя на мяче, обхватив мяч ногами с двух сторон, руки на поясе или в стороны. (Упражнение на равновесие**)**

**И.П. - лежа на спине.**

**1. *"Поднимание головы".***

*Выполнение:* ноги согнуты в коленях стопы на полу, руки за головой. Поднять голову, подбородком коснуться груди. Вернуться в и.п.

**2. *"Качели".***

*Выполнение:*лежа на мяче, сгибая и разгибая ноги в коленях выполнять покачивающие движения вперед - назад.

**3. *"Повороты туловища".***

*Выполнение:* поворот туловища влево, правый локоть тянется влево и наоборот.

**И.П. - лежа на животе.**

**1. *"Махи руками"***

*Выполнение:* упор на пальцы ног, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Поочередные махи руками.

**2. *"Плавание".***

*Выполнение:* упор руками на полу, ноги на весу, выполнять "кроль" ногами.

**3. *"Тачка".***

*Выполнение:* ходьба на руках вперед-назад.

**4. *"Качели".***

*Выполнение:* стоя на коленях, мяч под животом, руки свисают вниз, оттолкнуться коленями от пола - упор на руки, вернуться в и.п.

**5. *"Отжимание"***

*Выполнение****:*** стойка на руках, мяч под бедрами. Отжиматься от пола.

**6. "Звездочка".**

***Выполнение:*** лежа на животе, руки и ноги в стороны. Удержать равновесие.

***Методические указания:***каждое упражнение повторять 4-8 раз, дыхание не задерживать.