**Профилактическая физическая культура для всей семьи**

 На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, поэтому требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем.

 Среди разнообразного инвентаря, применяемого в фитнесе, особого внимания детей и взрослых заслуживают большие яркие мячи – фитболы.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта.

 Кроме новизны ощущений и подъема настроения, упражнения на мяче отлично тренируют равновесие, укрепляют практически все мышцы. Чтобы заставить тело почувствовать напряжение, достаточно просто сесть на мяч. Уже с одной только целью удержаться на нем придется постараться. А если к этому прибавить определенные действия, эффект определенно проявится в ближайшее время. Помочь подобрать мяч под определенную комплекцию может помочь продавец-консультант в магазине спортивных товаров. Как вариант – ориентироваться по указаниям на упаковке.

 Все родители хотят видеть своих детей счастливыми и жизнерадостными, а значит, здоровыми. Предупредить возникновение нарушения осанки легче, чем проводить работу по её исправлению. Одним из эффективных средств оздоровительной работы с детьми, профилактики и коррекции нарушений осанки являются упражнения на фитболах.
Предлагаем комплексы упражнений для совместных занятий с детьми дома:

**Мышцы спины (лежа на спине, ноги на мяче)**

Исходное положение: ноги согнуты в коленях, голени удобно лежат на мяче, задняя поверхность бедер касается мяча.
Упражнение: покатайте мяч вправо и влево, ноги по-прежнему лежат на мяче. Вы также можете приподнять нижнюю часть корпуса до уровня середины мяча.

***Внимание:*** после возвращения в исходное положение, удостоверьтесь, что вся поверхность спины лежит на полу (не прогибайтесь в пояснице).
Вариант упражнения: исходное положение как описано выше. Упираясь пятками в мяч, приподнимите таз до уровня талии (спина остается лежать на полу).
***Внимание***: мяч должен оставаться неподвижным.

**Задняя поверхность бедра**

Исходное положение: лежа на спине, одна нога лежит на мяче, задняя поверхность бедра касается мяча. Другая нога согнута, подошва касается мяча.
Упражнение: нога, которая лежит на мяче, подтягивает мяч в сторону ягодиц. Другая нога сопротивляется этому движению.

***Внимание***: мяч должен оставаться неподвижным. Вся поверхность спины лежит на полу.
Вариант упражнения: при выполнении описанного выше упражнения расстояние между мячом и ягодицами можно изменить. В этом случае контакт задней поверхности бедра и мяча необязателен.

***Внимание:*** приподнимайте только таз до уровня талии. Спина остается лежать на полу

**Укрепление мышц ног и стоп, стабилизация корпуса, тренировка равновесия**

Исходное положение: положите руки на пол, ладони смотрят вниз. Ноги вытянуты, подошвы ног упираются в мяч.
Упражнение: поднимите таз, скругляя спину, поднимите ее вверх до уровня лопаток, напрягите мышцы бедер и ягодиц.

Вариант упражнения: поочередно поднимайте ноги вверх.
***Внимание:*** мяч должен оставаться неподвижным.

**Тренировка равновесия (укрепление мышц спины и стоп)**

Упражнение: двигайте мяч под вашими ягодицами в различных направлениях.

Вариант 1: играйте с партнером по тренировке, бросая мячик или другой предмет друг другу.
Вариант 2: поочередно слегка приподнимайте ноги и двигайте ими в воздухе.
***Внимание:*** вся подошва и пятка одной ноги должны всегда находиться на полу.

**Укрепление мышц спины, пресса и ног, растяжка мышц рук**

Скругляя спину и укладывая позвонок за позвонком, опускайтесь вниз, пока ваши лопатки не будут лежать на мяче. Одновременно ваши ноги будут двигаться вперед.
Упражнение: вытяните ваши руки за головой и удерживайте это положение в течение короткого периода времени. Затем вернитесь в исходное положение.

Вариант 1: вытяните руки назад в форме буквы «V».
Вариант 2: вытяните руки в стороны на уровне плеч.
**Внимание:** угол между бедром и голенью должен составлять 90 градусов.

**Укрепление мышц спины**

Исходное положение: мяч находится под бедрами и животом.
Упражнение: вытяните правую руку вперед и слегка вверх (чтобы она составляла единую линию с корпусом), ладонь повернута внутрь, большой палец смотрит вверх. Вытяните левую руку назад, ладонь смотрит вверх, большой палец также смотрит вверх.

Вариант 1: вытяните обе руки назад, ладони смотрят вверх, большие пальцы также смотрят вверх.
Вариант 2: вытяните обе руки вперед, ладони смотрят внутрь, большие пальцы смотрят вверх.

**Укрепление мышц ног и спины**

Бедра полностью лежат на мяче.
Упражнение: перекатитесь на мяче до тех пор, пока вся боковая поверхность вашего бедра не окажется на мяче. Другую ногу выпрямите и поднимите вверх и слегка вбок. По очереди меняйте ноги.

***Внимание:*** поворачивайте голову в сторону, куда смотрит ваша «верхняя» нога.
Выполняйте каждое упражнение 5-10 раз до тех пор, пока вы комфортно себя чувствуете и можете выполнять движения правильно.
Дышите ровно и не выполняйте те упражнения, которые причиняют вам боль или дискомфорт. Если у вас есть проблемы со здоровьем, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом, какие упражнения вам выполнять не следует.

**Список используемой литературы:**

* 1. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ [Текст] / В.Г. Алямовская // Дошкольное образование. – 2004. – № 17. – С. 5-20.
	2. Кудрявцев, В.Т. Психолого-педагогические принципы развивающей оздоровительной работы с дошкольниками [Текст] / В.Т. Кудрявцев // Начальная школа: плюс, минус. – 2000. – № 7. – С. 3-8.

3. Клубкова Е.Ю. Фитбол - гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.

4. Потапчук,А. А. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей: Методическое пособие [Текст] / А. А. Потапчук, Е. В. Клочкова Т.Г.  Щедрина: Под общей редакцией А. А. Потапчук. – СПб. : Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, 2004. - 148 с.