**Консультации для родителей**

**Упражнения с использованием фитболов.**

**1*.* Упражнения с фитболами в движении:**

* + ходьба с фитболом в руках, ходьба с прокатом мяча перед собой;
	+ ходьба с высоким подниманием бедра, фитбол в руках, поднятых над головой;

-отбивы поочередно правой и левой руками фитбола об пол; то же правой рукой; то же левой рукой;

-боковой галоп вправо и влево с фитболом в руках;

-поточное выполнение проката фитбола «змейкой» вокруг различных ориентиров, возвращение на исходное положение бегом, фитбол в руках.

1. **Комплекс ОРУ с фитболами:**

-различные движения руками, сидя на фитболе (махи, сгибание-разгибание в лучезапястном и локтевом суставах);

-сидя на фитболе наклоны вперед и в стороны;

-лежа на полу на спине, прямые ноги на фитболе: поочередные постукивания по мячу пятками правой и левой ног;

и. п. то же, но ноги согнуты, и мяч зажат коленями. Из и. п. сед с касанием руками мяча;

-стоя на коленях с опорой прямыми руками о мяч, прогибание в поясничном отделе с давлением руками на мяч;

-сед ноги врозь, мяч между ног, наклон вперед с прокатом мяча вперед;

-из положения лежа на спине, мяч зажат между ног, сделать перекат на живот;

-ползание на спине, мяч в руках, способом «гусеница» или «змея»;

-ползание на животе, мяч зажат между ног;

-броски фитбола из разных и. п.: двумя руками из -за головы; назад,

через голову; то же из положения сидя.

**3.Подвижная игра «Убеги от мяча».**

**4.Элементы стретчинга** с использованием мяча:стоя замячом,пройти, ноги врозь над мячом и встать перед мячом.

**5.Элементы расслабления: в положении лежа** на фитболе на животе снебольшим по амплитуде покачиванием вперед-назад.

**Предлагаемая схема универсальна** для всех возрастных групп,т.к.сизменением диаметра мяча указанные упражнения могут использоваться начиная с 4-х лет при определенной дозировке (4—5 раз). Со старшими детьми можно организовать выполнение упражнений по типу цикла, аналогично круговой тренировке.