

**«Фитбол – гимнастика,  
как один из способов здоровьесбережения»**



Воспитатель:  
Лунёва М.Н.

# КАК ВЫБРАТЬ ФИТБОЛ

• На каждом фитболе указан его максимальный диаметр. Это означает, что его не следует надувать больше этой величины, это может спровоцировать его разрыв.

• Если ваш рост не превышает 152 см, то выбирайте фитбол с диаметром 45 см.

• Если рост варьируется в пределах 164-180 см, то диаметр вашего мяча должен быть 65 см.



• Если рост находится в пределах 152-164 см, то выбирайте мяч размером 55 см.

• Если ваш рост составляет от 180 см до 200 см, то выбирайте фитбол с диаметром 75 см.

• При росте более двух метров необходим мяч диаметром 85 см.

# ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА НА ФИТБОЛЕ

Посадка считается правильной, если:

- угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90 градусов;

- ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу и прижаты к полу, колени направлены на носки.

- голова приподнята и её центральная линия совпадает с осью туловища;

- руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади;

- спина выпрямлена, плечи развернуты, живот втянут;



# ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛ-МЯЧЕ

## “Махи руками”

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



## “Плавание”

Выполнение: упор руками на полу, ноги на весу, Выполнять “кроль” ногами.



## “Тачка”

Выполнение: ходьба на руках  
вперед - назад



## “Качели”

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



## “Отжимание”

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



# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

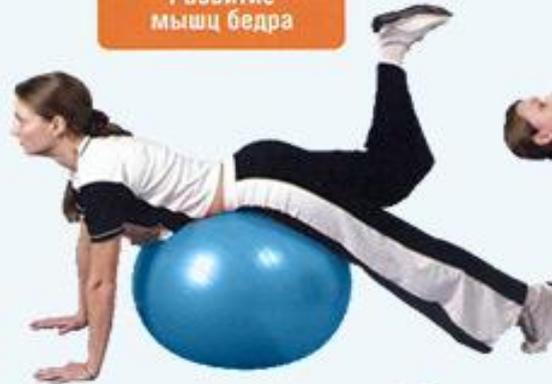
Укрепление мышц  
брюшного пресса  
и спины



Вытяжение  
мышц спины



Развитие  
мышц бедра



Укрепление мышц  
брюшного пресса



Расслабление  
мышц



Удержание  
равновесия



Укрепление  
мышц бедра





**Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи - в здоровой стране.  
Здоровые страны - планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**