**Рекомендации родителям**

**Требования к фитбол-гимнастике**

******

***1. Основные правила занятий с мячом:***

- угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больше, чем 90°.

- не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.

-на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.

- необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.

- ноги занимающегося, должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.

- нельзя пользоваться мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.

- недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке.

- необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».

- при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

***2. Основные требования к мячам- фитболам.***

**1) Размер мяча:**

Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

**2) Одежда:**

Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

**3) Покрытие для пола:**

**- Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.**

(Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет)

- Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. (Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч)

**Помните также**, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

**4) Место для выполнения упражнений:**

Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.

Помещение должно быть приспособлено для занятий физкультурой.

**5) Хранение фитболов:**

Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.