Предлагаем Вам вместе с детьми выполнить упражнения на фитбол-мяче

Это очень эффективный, доступный и эмоциональный тренажер.

Во – первых, это нестабильная опора, постоянно вынуждающая ребенка, в целях сохранения равновесия уже в простом седее на мяче включать в работу те или иные группы мышц. Сознательно включать в работу нужные мышцы ребенок, в силу своих **возрастных особенностей,** пока не может.

 Работа на подвижном, постоянно «желающих его уронить» мяче усложняется тем, что ребенок вынужден балансировать, играя с мячом, пытаясь на нем удержаться. Немаловажную роль здесь играет и эмоциональный **компонент:** мяч – это игрушка, он партнер, он красив и, главное, подвижен, т. е. взаимодействует с ребенком.

**Упражнение** с использованием фитболов также позволяют добиться хорошего мышечного расслабления и могут быть использованы для тренировки сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

При выборе мячей для **детей следует помнить**,что их оптимальные размеры должны быть следующими: диаметр 45 см – для **детей 2-3 лет.**

Поддерживать равновесие на большом мяче сложно, поэтому продолжительность выполнения **упражнения,** сидя на мяче,должна быть:

Для **детей** 2-3 лет не более 2-3 минут.

**ЗАЙЧИК**





Скачет зайчик на опушке,

Он живой, а не игрушка,

Дайте зайке лист капустный,

Самый лакомый и вкусный.

**Исходное положение**

Стоя, мяч перед собой в руках.

**Выполнение:** прыжки на носках на месте, удержи­вая мяч перед грудью.

**ЛИСИЧКА**





По лесу бежала,

Хитрая сестричка

Хвостиком махала.

А за ней собаки,

Злые забияки, —

Хвостиком вильнула,

Собак обманула.

**Исходное положение**

Стоя, мяч на полу перед собой.

**Выполнение:** наклон туловища вперед, прокатить мяч от себя.

**ЛЯГУШКА**



**Исходное положение**

Лежа сидя на мяче, удерживая спину прямой.

**Выполнение:** сидя на мяче, покачиваться изо стороны в сторону.

**МЕДВЕЖОНОК**





Он в дупло засунул лапу,

и давай рычать, реветь,

ох, какой же ты сластена,

косолапенький медведь.

**Исходное положение**

Стоя, мяч в согнутых руках перед собой, ноги широко.

Выполнение: опустить голову к мячу («нюхает мед»).