**Фитбол для детей**



Фитбол — большой мяч, обладающий хорошей упругостью, изготовленный из эластичного ледрапластика диаметром от 55 до 75см. Используется он в первую очередь для общего оздоровления и укрепления организма, стимуляции вестибулярного аппарата и коррекции осанки.

Врачи в один голос утверждают, что согласны со мнением спортивных экспертов — занятия на фитболе оказывают полезный эффект на растущий детский организм и являются практически аналогом верховой езды. Во время выполнения [комплекса оздоровительных упражнений](https://mojdetskijsad.ru/pedagogam-na-zametku/fizkultura-v-podgotovitelnyx-gruppax-detskix-sadov.html) ребенок получает нагрузку на все группы органов и мышц: мышечный корсет, грудная клетка, руки, ноги, желудок, кишечник и прочее.

Помимо всего перечисленного, комплекс фитбол-упражнений способствует развитию баланса, равновесия, помогает улучшить самоконтроль, повышает сосредоточенность ребенка.

Для детей 3-5 лет – диаметр 55 см.

Упражнения на фитбол-мяче

**БАБОЧКА**



**Бабочка летает**

**Летом на ветру**

**Бабочка играет**

**С солнышком в саду.**

**Исходное положение:**

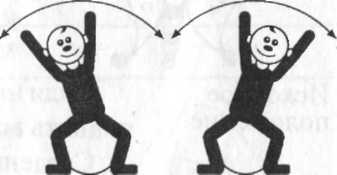
Сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх — «крылья».

**Выполнение:**

Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга.

**ВЕТОЧКА**





**Веточка пушистая,**

**Пышный куст сирени.**

**До чего душистая,**

**Что ломать не смеем.**

**Веточка нарядная**

**На ветру качалась,**

**Песенка веселая**

**Пелась, не кончалась**.

**Исходное положение**

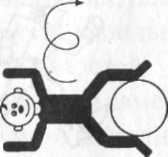
Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопа­ми на пол, руки опущены

вниз.

**Выполнение:**

Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и вле­во. Упражнение выполняется мед­ленно

**ГУСЕНИЦА**





**Медленно гусеница**

**По листку ползет,**

**Из пушинок путаницу**

**На спине везет.**

**Исходное положение**

Лежа на животе, мяч между стоп.

На первую строчку ползание по-пластунски вперед;

**Выполнение**: поворот ног вправо- влево, стараясь не уронить мяч.

Усложнение: поворот на спину вместе с мячом.

**КАЧЕЛИ**





**Качаются качели,**

**Вверх-вниз летят они.**

**До неба долетели,**

**Попробуй, догони!**

**Исходное положение**

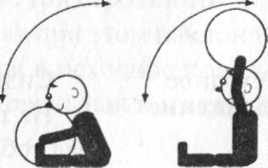
Сидя на мяче, руки опущены вниз.

**Выполнение:**

Прокатывание на мяче вперед-назад, удерживая баланс. Свободные движения рук.

**КНИГА**





**Книги мальчики листают,**

**Книги девочки читают,**

**Книги дети берегут,**

**Ну а мышки их жуют.**

**Исходное положение**

Лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой.

**Выполнение:** поднять туловище вперед, можно с слегка согнутыми ногами, наклон вперед.