

Вправи з фітболом.

Вправи , сидячи на м'ячі :

- 1-руки в сторони - переказати з носочків на п'яти.
- 2- ходьба сидячи на м'ячі вперед –назад (не відриваючи сідниці від м'яча).
Пройти якомога далі . Спина пряма.
- 3-ходьба сидячи на м'ячі вправо- вліво (не відриваючи сідниці від м'яча) . Пройти якомога далі . Спина пряма.

Вправи , лежачи на килимку , на спині :

- 1- Лежачи на килимку , на спині м'яч під ногами. Катання м'яча , вперед –назад згинаючи і випрямляючи ноги;
- 2- Лежачи на килимку , на спині м'яч під ногами .Піднімання і опускання ніг по черзі . Ноги прямі;
- 3-Лежачи на килимку , на спині , м'яч обхопити ногами з двох сторін. Піднімання і опускання прямих ніг. Руками можна триматися за килимок;
- 4-Лежачи на килимку , на спині м'яч під ногами , руками триматися за підлогу. Піднімання і опускання тазу.

Вправи , лежачи на м'ячі , на животі :

- 1-" Гойдалки " . Стоячи на колінах , переказ на м'ячі вперед на прямі руки і повернутися назад на коліна;
- 2- «Рівновага». Лежачи на животі , на м'ячі , руками впертися в підлогу , ноги прямі не торкаються підлоги. Тулуб паралельно підлозі. Утримувати рівновагу кілька секунд;
- 3- "Літак " . Лежачи на животі , прямими ногами впертися в підлогу , спину підняти якомога вище , руки в сторони. Утримувати позу кілька секунд.

Вправи , лежачи на спині , на м'ячі :

- 1- "Зірочка". Лежачи на спині , на м'ячі , впертися прямими ногами в підлогу , руки в сторони. Утримувати положення декілька секунд;
- 2- " Місток " на м'ячі виконується за допомогою педагога , який підтримує і страхує дитину.