**Укрепляющая зарядка на фитболе для детей младшего дошкольного возраста по профилактике правильной осанки**

*Зарядка с самым полезным для здоровья мячом - фитболом принесет не только пользу, но и огромную радость!*

Гимнастические мячи – безопасный тренажер для укрепления здоровья и развития ребенка. Максимальная нагрузка, которую выдерживает мяч, - 500 кг. Гимнастика на фитболе укрепляет мышцы спины, делает позвоночник здоровым, гибким и сильным. Занятия на мяче улучшают координацию движений и общий тонус организма. Фитбол станет любимым тренажером ребенка и всей вашей семьи!

**«ПРУЖИНКА»**

Сидя на мяче, делать пружинистые движения вверх-вниз.

**«ХЛОПКИ»**

Выполнять руками над головой в медленном, а затем в быстром темпе.

**«ЩЕНОК»**

Руки согнуть в локтях, чуть-чуть отвести в стороны, пальцы сжать в кулаки. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).

**«ЛОШАДКИ»**

«Пружинка» с выпрямлением рук вперед и пощелкиванием языком.

**«ЮЛА»**

Переступая ногами, поворачиваться вокруг своей оси попеременно, то в одну, то в другую сторону.

**«БОКС»**

Имитация движений рук при боксе.

**«РЫБКА»**

Лечь на мяч животом, делать упор разведенными руками и ногами о пол, голова вниз, затем руки и голова одновременно поднимаются.

**«ПАУК»**

Лечь на мяч животом, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперед-назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вниз - вверх.

*Литература: Н.Г. Соколова «Практическое руководство по детской лечебной физкультуре», «СФЕРА», 2010.*

**Зарядка на массажном коврике для детей младшего дошкольного возраста по профилактике плоскостопия**

*Посмотри-ка сколько птичек, кошек, зайчиков, лисичек.*

*Яркий коврик выбирай и зарядку начинай!*

Поверхность стоп поделена на рефлексогенные зоны. Они при помощи нервных импульсов связаны с определенными внутренними органами. Каждое соприкосновение ноги с массажным ковриком активизирует окончания на стопе, которые посылают к внутренним органам. В результате очень быстро проявляется лечебный эффект, улучшается самочувствие, происходит прилив сил. Важно, что при пользовании массажным ковриком нервные импульсы также оказывают стимулирующее действие на серое вещество головного мозга. А это, в свою очередь, способствует ускоренному умственному развитию ребенка.

Упражнение №1. Ходить по коврику на носочках.

**На носочках ходят мыши,**

**Даже кот их не услышал.**

Упражнение №2. Подняв руки вверх, потянуться на носочках за руками.

**Ну и шея у жирафа!**

**Достает легко до шкафа.**

Упражнение №3. Ходить на внутренней и внешней стороне стопы.

**Дин – дон, дин – дон!**

**По дорожке ходит слон.**

Упражнение №4. Руки на пояс. Попеременно стоять на одной ноге.

**На одной ноге в болоте –**

**Это цапля на охоте.**

Упражнение №5. Ходить в приседе, руки на коленях.

**Утки крякают, кряхтят,**

**На зарядку не хотят.**

Упражнение №6. Ноги вместе, прыжки на каждый модуль.

**Скачет зайчик: скок да скок,**

**Прыг на коврик-островок.**

Упражнение №7. Произвольно попрыгать, покривляться.

**Очень чудные малышки**

**Африканские мартышки.**

*Зарядка на массажном коврике даст огромный заряд бодрости и энергии на весь день и позволит играючи справиться со всеми трудностями.*

*Литература: Н.Г. Соколова «Практическое руководство по детской лечебной физкультуре», «СФЕРА», 2010.*