*Общеразвивающие упражнения с фитболом*

 *для детей дошкольного возраста*

**«Правильная осанка»**

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

**«Перекаты»**

И.П: то же

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот.

**«Часики»**

И.П: сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение:

1-наклон вправо (влево),

2- И.П. (2-3 раза)

**«Достань мяч»**

И.П: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой.

Выполнение:

1-приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч. 2- и.п. (5 раз)

 **«Покажи пяточки»**

И.П.: лёжа на животе, на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение:

1-поднять прямые ноги.

2- И.П. (5 раз)

**«Мячики»**

И.П.: сидя на мяче, руки держать на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче.

 **«Буратино»**

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1. поворот головы вправо;

2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

4- И.П.

#  «Часики»

И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе.

1. наклон вправо (влево),
2. И.П.

 **«Черепашка»**

И.П.: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

1. медленно поднять прямую правую (левую) ногу.
2. И.П. (3 раза)

#  «Мячики»

И.П.: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

 **«Пловец»**

И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой

1. прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца;
2. И.П. 6раз)

2- И.П. (5раз)

**«Каша кипит»**

И.П: стоя, одну руку положить на грудь, другую-на живот.

1-выдох, грудь расширяется, живот втянуть.

2-выдох (3 раза).

3-И.П. (7 раз)

 **«Весы»**

И.П: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы.

1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола;

5- И.П. (6 раз)

И.П: то же

1-2-вдох, надавить животом на мяч,

3-выдох, живот втянуть.

4-И.П. (4 раза)

**«Мост»**

И.П: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находиться под чуть приподнятыми коленями.

1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол.

3-И.П. (6 раз)

**«Передай мяч»**

И.П: лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

1-2-руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке.