|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс упражнений с фитболом для детей 5-7 лет**  **1. «Пружинка»**  И.п. - сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести.  - пружинить на фитболе, сначала медленно, затем в быстром темпе;  - подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны.  **2. Разгибание на шаре**  И.п. - встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре.  1 - поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и ребра от шара не отрывать.  2 - и.п. Повторить 5-6 раз.  **3. Подними шар**  И.п. - лежа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища.  1 - поднять ноги с шаром. 2 - и.п. Повторить 5-6 раз.  **4. «Барабанщик»**  И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар.  - бить пятками поочередно по шару сверху вниз.  **5. «Кошечка»**  И.п. - стоя на коленях, ладони положить на шар.  - выгнуть спину («кошечка злая»). - прогнутся в спине («кошечка добрая»).  **6. Отжимание**  И.п. - лежа бедрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч.  1 - вдох - руки согнуть. 2 - выдох - руки выпрямить. Повторить 8-10 раз. | **Коррекционно-оздоровительная гимнастика на мячах**  **имеет свою структуру:**  **1. Подготовительная часть** – разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя. Проводится без мячей, включает различные виды ходьбы, бега и музыкально-ритмические движения.  **2. Основная часть** – физическая нагрузка, чередуется с отдыхом и расслаблением. Включает игры и игровые движения, придающие занятиям эмоциональную окраску. Делится на две части:   * Упражнения сидя на мяче и прыжки * Упражнения лежа на мяче (на груди, спине)   **3. Заключительная часть** – расслабление и аутотренинг. Растягивание и расслабление мышц спины.  Количество и дозировка предлагаемых упражнений определяются возрастом и физической подготовкой детей. |