**Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах**

**для детей**

**1 комплекс**

**1**. Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

*Выполнение:*

1– руки на фитбол;

2– вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

**2.** Исходное положение – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол; 3–4 – вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

**3.** Исходное положение – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.

*Выполнение:*

1–2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же другой ногой (повторить 4–6 раз).

**4.** Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (повторить 3–4 раза).

**5.** Исходное положение – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

*Выполнение:*

1–2 – выпрямить ноги; 3–4 – согнуть ноги (повторить 4–6 раз).

**6.** Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.

**7.** Повторить упражнение 1.

1. **комплекс**

**1.«**Хлопок». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

*Выполнение:*

1–2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»; 3–4 – вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

**2.** «Дотянись». Исходное положение – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

*Выполнение:*

1–2 – руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков – выдох; 3–4 – вернуться в исходное положение – вдох (повторить 3–5 раз).

**3.** «Приседание». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

*Выполнение:*

1–2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3–4 – вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

**4.** «Поворот». Исходное положение – спиной к фитболу, руки на пояс.

*Выполнение:*

1–2 – поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (повторить 3–4 раза).

**5.** «Ноги врозь». Исходное положение – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

*Выполнение:*

1– согнуть ноги ближе к себе; 2– ноги врозь, не задевая фитбола (повторить 4–6 раз).

**6.** «Шаги и прыжки». Исходное положение – стоя боком к фитболу.

*Выполнение:*

Сделать 10–12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (повторить 3–4 раза).

**3 комплекс.**

**1.**«Шагают пальцы». Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

*Выполнение:*

Перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (повторить 6 раз).

**2.** «Насос». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»; 3–4 – вернуться в исходное положение (повторить 3–4 раза).

**3.** «Работают ноги». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

*Выполнение:*

1– согнуть правую ногу; 2– вернуться в исходное положение. 3-4То же левой ногой.

То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (повторить 3–4 раза).

**4.**«Посмотри на руки». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

*Выполнение:*

1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (повторить 3–4 раза).

**5.**«Спрячемся». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

*Выполнение:*

1–4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед; 5–8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

**6.**«Высоко». Исходное положение – стоя рядом с фитболом.

*Выполнение:*

1–2 – подняться на носки, руки вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (повторить 3–4 раза).

**4 комплекс.**

1. Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

*Выполнение:*

1–3 – круговые движения согнутых в локтях рук;4 - вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

**2.** Исходное положение – сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вправо к ноге; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (повторить 3–4 раза в каждую сторону).

**3.** Исходное положение – лежа на фитболе на животе, руки на полу.

*Выполнение:*

1– поднять вверх правую ногу; 2– вернуться в исходное положение; 3– 4 – то же левой ногой (повторить 3–4 раза в каждую сторону).

**4.** Исходное положение – сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

*Выполнение:*

1–4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол; 5–8 – вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

**5.** Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

*Выполнение:*

1–2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3–4 – вернуться в исходное положение (повторить 6–8 раз).

**6.** Исходное положение – сидя на фитболе, руки за головой.

*Выполнение:*

1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 – вернуться в исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (повторить 3–4 раза в каждую сторону).

**7.** Прыжки с фитболом в руках.