

Фітбол – це весело , корисно і цікаво

У кожного вдома є фітбол. Спробуйте разом з дітьми вивчити вірші, загадки за допомогою вправ на цьому чудовому м'ячі . Гарантую, ви отримаєте величезну користь для себе та своїх дітей, море задоволення та з користю проведете час в колі родини.

1. Вправа «Квітка» (вірш)

На леваду я пішла б,
Ціла купа там кульбаб —
Ніби сонечка малі
Посідали на землі.

(В.п.- сидячи на м'ячі, руки на колінах. Підняти руки долонями вгору. Повернутися у в. п.)

2. Вправа «Лисичка» (вірш)

Лисичка –сестричка лісом ходила
Хвостиком водила.
Лисички квіти збирала
Пісеньку співала

(Стоячи, м'яч на підлозі перед собою. В в.п. стоячи в напівприсіді, однією рукою притримуючи м'яч, іншу максимально відвести назад, показуючи «хвостик». Повторити те ж в інший бік протилежної рукою.)

3. Вправи «Метелик» «Джмелик» (вірш)

Прилетів малий Метелик,
А у нього друг є Джмелик.
І удвох вони літають –
З квіточок пилок збирають!

(Вправа «Метелик» В.п. - сидячи на м'ячі, руки зігнуті в ліктювих суглобах, підведені вертикально вгору «крильця». Звести передпліччя перед грудьми, торкаючись долонями обох рук. Повернутися у в. п.)

(Вправа «Джмелик»В.п. - сидячи на м'ячі, руки в сторони. Нахили в сторони з погойдуванням, промовлюючи «дж-ж-ж»)

4. Вправа «Коник-стрибунець» (загадка)

Хто це дзвонить молоточками
За кущами, за пеньочками?
Аж співа зелений луг,
Аж луна іде навкруг.

(В.п. - сидячи на м'ячі, руки на м'ячі, легенько підстрибучи, повертатися приставними кроками навколо своєї осі вліво-право)

5. Вправа «Змійка» (загадка)

В'ється стрічка невеличка
Де пісочок, де травичка.
Ви її не зачіпайте,
Стороною оминайте.

(Сидячи на колінах, м'яч перед собою, руки на м'ячі зверху. Лягти грудьми на м'яч, руки в замок за спиною, голову опустити, потягнути руки назад, відводячи плечі назад і піднімаючи голову; повороти голови вправо, вліво,

проговорюючи «с-с-с», повернутися назад в в.п (голова не повинна закидатися назад (потилиця і хребет повинні становити пряму лінію, зберігати витягування в шийному відділі хребта, стежити, щоб повороти голови виконувалися в повільному темпі)