

Комплекс упражнений на фитболе от 2 до 3 лет

1. Ребёнка положите животом на мяч, придерживая его за голень. Побуждайте малыша поднимать туловище с одновременным движением рук в стороны.

2. Ребёнка положите животом на мяч, придерживая его за спинку. Побуждайте малыша одновременно или поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах.

3. Ребёнка положите спиной на мяч, придерживая его за руки. Побуждайте малыша выполнять поочерёдные движения прямыми ногами вверх — вниз.

4. Поддерживая ребёнка под мышки, поставьте его коленями на мяч. Выполняйте колебательные движения.

5. Ребёнка положите спиной на мяч, удерживая малыша руками. Выполняйте колебательные движения.

6. Сядьте на пол друг против друга и катайте мяч друг другу.

Таким образом, упражнения на фитболе – первый шаг к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

