**Упражнения с фитболом для детей 5-7 лет.**

Практически каждый ребенок с раннего возраста знаком с мячом. Выбор мячей в настоящее время достаточно широк: по размеру, цвету, качеству и назначению. Сравнительно недавно появились мячи – фитболы (от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball- мяч) – это большие мячи диаметром от 45см – 70см.

Главная цель упражнений с фитболом – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

 Существуют средние оптимальные размеры мяча для детей дошкольного возраста: 4-5 лет – 45см; 5-6 лет – 50см; 6-7 лет – 55см.

**При посадке ребёнка на мяч угол между голенью и бедром должен составлять 90 градусов.**

Предлагаю выполнить эти упражнения. Каждое упражнение возможно повторять от 6 до8 раз.

В первом упражнении необходимо обратить внимание на спину,она должна быть плотно прижата к полу.

