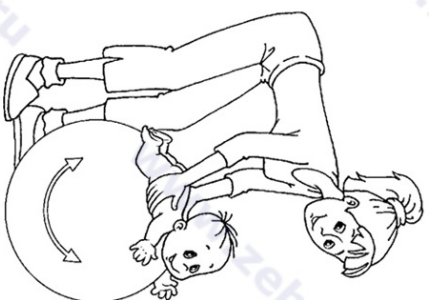


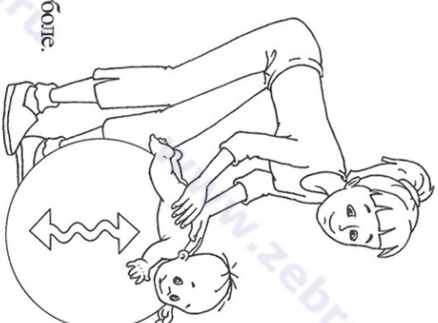
Упражнения на фитболе



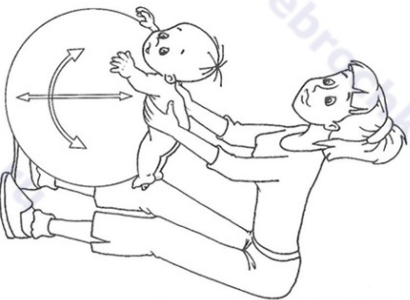
1. Ребенок лежит на спине. В ногах расположите фитбол. Приблизжав фитбол к ногам ребенка, стимулируйте его отталкивать мяч ногами.



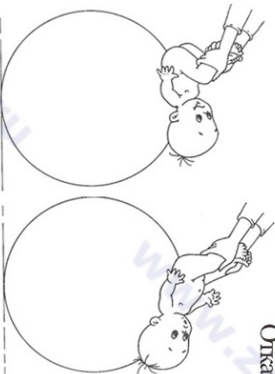
2. Положите ребенка на фитбол, чтобы его голова, грудь, живот, бедра лежали на мяче. Выполните покачивающие движения к себе и от себя.



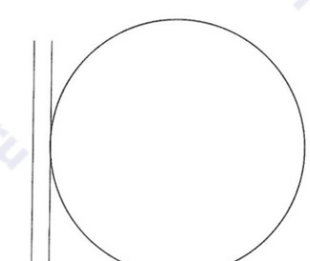
3. Ребенок лежит на животе на фитболе. Положите свою одну ладонь на плечи, вторую — на спину. Выполните короткие пружинящие движения вверх-вниз на фитболе.



4. Ребенок лежит на животе на фитболе. Выполните покачивающие движения вправо-влево, вперед-назад.



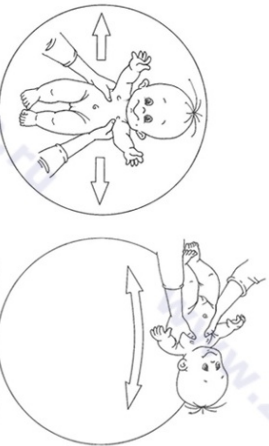
5. Ребенок лежит на спине на фитболе. Удерживайте ребенка за голени. Согните ноги в коленях и прижмите к груди. Откадите фитбол назад, выпрямите ноги.



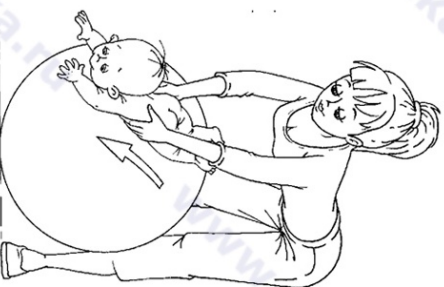
6. Положите фитбол на стол. Поднесите ребенка к мячу, наклоните его вперед так, чтобы он толкнул мяч. Повторите упражнение.

7. Ребенок лежит спиной на фитболе.

Придерживая его, выполните покачивающие движения вправо-влево, затем вперед-назад.



8. Ребенок лежит на животе на фитболе. Придерживая ребенка за бедра, опустите вниз до уровня касания пола руками и вернитесь в исходное положение.



9. Поддерживая ребенка, поставьте его на фитбол спиной к себе. Совершая движение вперед, посадите его на фитбол. Выполняя обратное движение, вернитесь в исходное положение.

