**Комплекс з фитболами «Справжня красуня»**

Жила на світі зелена гусениця. Повзала гусениця по стебелькам і милувалася природою **(гусениця).** Подивилися в калюжу: «Яка я гарна!» - Сказала вона сама собі і вигнула граціозно спинку як царівна-змія **(змія).**

Захотілося їй кудись вище забратися, щоб всі її бачили. Полізла гусениця на найвищу гору, розташувалася зручно, озирається, собою милується **(гірка)** .

Дивиться, а по лузі дівчинка йде, квіти збирає **(ходьба)** . Побачила гусеницю, злякалася, та як закричить: «Фу, яка страшна, яка негарна!» Образилась гусениця, забралася на дерево і перетворилася в гілочку, щоб більше її ніхто не помітив **(гілочка)** . Лежить вона і думає: «От би мені заснути і нікого не бачити, і щоб мене теж не бачили».

Підняла гусениця хвостик, стала схожа на ящірку **(ящірка),** випустила з нього тоненьку шовкову ниточку і стала цією ниточкою обмотуватися, поки кокон не вийшов. Заснула.

Довго-довго так проспала, поки не відчула, що її хтось тягне. А це працьовиті мурашки знайшли кокон, хотіли в мурашник свій поцупити **(мураха)** . Злякалася гусениця, вискочила зі свого кокона і сховалася від мурах, сидить тихо-тихо.

«Дивіться, дивіться! Справжня красуня тут заховалася! »- Почула гусениця радісний голос дівчинки. «Про кого це вони говорять ?!» - поцікавилася гусениця.

А тут як раз бджілки до неї підлетіли, теж захоплюватися стали, разом політати запрошують **(бджілка).** Здивувалася гусениця, подивилася в калюжу, а там - метелик, та такий гарний, красивіше всіх кольорів лугових. Це вона, гусениця, в метелика перетворилася **(метелик)** . Змахнула крилами і полетіла.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вправа «Гусениця» | | Вихідне положення - лежачи на животі, м'яч між стоп.  Виконати поворот навколо своєї осі, не випускаючи м'яч з стоп і повернутися у вихідне положення.  Вправа розвиває рухливість хребта у всіх відділах, діє на прямі, косі м'язи живота, бічні м'язи тулуба, розгиначі спини, м'язи верхніх і нижніх кінцівок. | |
| Вправа «Змія» | | Вихідне положення - лежачи на боці, м'яч в витягнутих вгору руках.  Угруповання, тобто м'яч притиснути до колін, потім повернутися у  вихідне положення. Виконати два рази.  Зробити поворот «колодою» вправо, тобто повний оборот навколо своєї осі.  Вправа зміцнює м'язи черевного преса і плечового пояса. | |
| Вправа «Гірка» | | Вихідне положення - лежачи на спині на підлозі, прямі ноги на м'ячі.  Прокатати стопами м'яч до сідниць і підняти таз, потім повернутися у вихідне положення.  Вправа зміцнює м'язи черевного преса, тазового дна, нижніх кінцівок. |
| Вправа «Гілочка» | | Вихідне положення - сидячі на м'ячі, ноги на ширині плечей в опорі стопами на підлогу, руки опущені вниз. Сидячи на м'ячі виконуються нахили вправо і вліво. Руки підняті вгору «гілочка гойдається», долоні звернені один до одного. Вправа виконується повільно з фіксацією тулуба в центральній позиції.Вправа на бічні м'язи тулуба. |
| Вправа «Ящірка» | Вихідне положення - лежачи на спині на  підлозі, прямі ноги на м'ячі. Підняти таз і утримувати його. Прокотити м'яч до сідниць стопами і повернуться у вихідне положення  Вправа розвиває рухливість хребта у всіх відділах, діє на прямі, косі м'язи живота, бічні м'язи тулуба, розгиначі спини, м'язи верхніх і нижніх кінцівок | |
| Вправа «Мураха» | Вихідне положення - стоячи, м'яч перед собою на підлозі.  Глибокі присідання на носках, коліна в сторони, руки на м'ячі. Глибокі присідання в середньому темпі, коліна разом, м'яч на витягнутих руках перед собою.  Вправа зміцнює м'язи нижніх кінцівок і плечового пояса. | |
| Вправа «Бджілка» | Вихідне положення - сидячі на м'ячі, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Відведення і приведення зігнутих рук до тулуба, руки через сторони вгору, одночасно працюючи кистями рук.  Вправа підвищує гнучкість в плечових іпроменезап'ясткових ліктьових суглобах, збільшує силову витривалість м'язів плечового пояса. | |
| Вправа «Метелик» | | Вихідне положення - сидячі на м'ячі, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, підняти вертикально вгору -«крила». Зведення і розведення передпліч перед грудьми, торкаючись долонями один одного. Вправа розвиває силу грудних м'язів, тренує навичку правильної постави. |