**Сказка о Фитболике для детей 2 младшей группы .**

 Жил был весёлый разноцветный мячик, звали его Фитболик. Жил он с мамой Фитболихой и папой Фитболом. Скучно было Фитболику одному, не было у него ни сестрёнки, ни братика и даже друзей. И ещё одно испытание, ждало его злая колдунья, заколдовала его, и он разучился прыгать. Вот однажды Фитболик отправился на поиски друзей ***(ходьба по залу)***. Шёл Фитболик по узенькой дорожке ***(ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой).*** Перепрыгивал с кочки на кочку ***(прыжки на двух ногах из обруча в обруч)***. А потом Фитболик побежал очень быстро ***(бег).*** Вдруг увидел Фитболик на ветке дерева шар. Подпрыгнул и дотронулся до него ***(прыжки в высоту с места)*** И тут случилось чудо, шар оказался волшебным. Как только Фитболик, дотронулся, до него в тот же миг к Фитболику прискакали, друзья, такие как он мячики: Фит, Бол, Лик и другие. Но на этом чудеса не закончились, к Фитболик вернулся волшебный дар прыжков и у него выросли замечательные ушки ***(прыжки по залу на фитболе, держась за ручки мяча)***. Прыгал Фитболик и вдруг увидел цаплю.

 ***Упражнение «Цапля»***

 Исходное положение – стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках. На первые два счета медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третий счет подтянуться вверх и приподняться на носках, на последний счет вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

*Профилактический эффект:* Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы конечностей.

При выполнении упражнения добиваться самовытяжения. Если ребенок не может выполнить медленно упражнение с подъемом на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять упражнение в более быстром темпе, поднимая руки только до уровня плеч, не приподнимаясь при этом на носки.

Пошёл Фитболик дальше и увидел как на цветок сел прекрасный мотылёк.

 **Упражнение «Мотылёк»**

 Исходное положение – сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах, поднять вертикально вверх – «крылья».

Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16 раз).

*Профилактический эффект:* Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.

Необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Упражнение выполняется с четким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

Подул лёгкий ветерок, мотылёк вспорхнул и улетел на яблоньку.

 **Упражнение «Яблонька»**

 Исходное положение – стоя мяч над головой в прямых руках. Наклоны в стороны. Упражнение выполняется медленно, с фиксацией туловища в центральной позиции.

*Профилактический эффект:* Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

А на веточке яблони сидела гусеничка.

 **Упражнение «Гусеничка»**

 Исходное положение – лежа на животе, мяч между стоп.

1.ползание по–пластунски вперед;

2.выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп (бревнышком).

3.ползание по-пластунски назад.

4.выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп (бревнышком), и вернуться в исходное положение.

*Профилактический эффект:* Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей.

При выполнении упражнения ползание

Рядом проскакал зайчик.

**Упражнение «Зайчик»**

 Исходное положение – Стоя, мяч перед собой в руках.

Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов.

*Профилактический эффект:* Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.

Вдруг Фитболик услышал кваканье лягушки.

**Упражнение «Лягушка- квакушка»**

 Исходное положение – лежа на мяче, на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу.

1.толчком перекат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение, сидя ноги скрестно, мяч перед собой.

2.выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку.

*Профилактический эффект:* Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

Вдруг к Фитболику подползла ящерка и попросила вернуть ей хвост, на который случайно наступил мальчишка.

**Упражнение «Ящерица»**

Исходное положение - лёжа на полу, вытянутые ноги на мяче.

1.Приподнять таз и удерживать его.

2.Прокатить мяч к ягодицам стопами и вернуться в исходное положение.

*Профилактический эффект:* Упражнение укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.

Пока Фитболик помогал ящерице, к нему подползла улитка и сказала, что папа с мамой ищут Фитболика.

**Упражнение «Улитка»**

Исходное положение: Лёжа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание, лёжа на животе вперёд и назад с одновременным движением рук. *Профилактический эффект:* Упражнение развивает силу мышц плечевого пояса и рук.

 Фитболик понял, что уже пора возвращаться домой **(прыжки на фитболе).**

Дома Фитболик рассказал папе и маме о своих приключениях и о новых друзьях.