**Комплекс вправ з фітболами**

1. «Підстрибування на м’ячах»

 В. п.: сидячи на м’ячах, руки тримаються за ріжка. На 1 – 2 – 3 – підстрибування, 4 – в. п.

 Д. – 8 р.

1. «Тазові оберти»

 В. п.: сидячи на м’ячах, руки на поясі. На 1 – 2 – 3 – колові оберти тазом в праву сторону, 4 – в. п., те саме в ліву сторону.

 Д. – 8 р.

 3. «Моряки»

В. п.: сидячи на м’ячах, руки в сторони. На 1 - 2 – погойдування вправо, 3 – 4 - вліво.

 Д. – 8 р.

1. «Почергове піднімання ніг»

 В. п.: лежачи на м’ячі, руки в упорі попереду. На 1 - підняти праву ногу в гору, 2 – в. п., 3 - 4 - те саме лівою ногою.

 Д. – 8 р.

1. «Кочення м’яча»

В. п.: сидячи на колінах, руки на м’ячі. На 1 – 2 – 3 – 4 - нахилитися вперед, прокотити м’яч, прогнути спину. 1 – 2 – 3 – 4 - повернутись у в. п.

 Д. – 6 р.

1. «Піднімання ніг»

В.п.: лежачи на підлозі, руки в сторони, ноги на м’ячі. на 1 - підняти праву ногу, 2 – в. п., 3 – 4 – те саме лівою ногою.

 Д. – 8 р.

1. «Передача м’яча»

В. п.: лежачи на підлозі, руки в сторони, м’яч затиснутий між ногами. На 1 - 2 - підняти м’яч ногами, передати в руки, опустити ноги, 3 – 4 – передати м’яч у в. п.

 Д. – 6 р.

Стрибки один за одним по залу на футболах, ходьба, вправа на встановлення дихання.