

Наши спортивные будни

## «ПОДРУЖИЛИСЬ МЫ С МЯЧОМ...»

К одному из современных средств физического воспитания относится фитбол - гимнастика. Применяю ее в работе с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.

**Фитбол**, в переводе с английского означает мяч для опоры.



Создаваемая фитболом вибрация оказывает обезболивающее действие, благотворно влияет на работу внутренних органов, фитбол избавляет от стресса, снимает нервное напряжение.

Использование фитбола ведет к улучшению подвижности, координации движений, развитию чувства равновесия, формируется навык правильной осанки.







**Попробуйте и Вы**  
**заняться с детьми**  
**фитболом, и волшебный**  
**мяч станет Вашим**  
**настоящим другом!**



**С уважением, инструктор по физической культуре Игнатенко Е.В.**