**Комплексы упражнений на фитболах**

1 Комплекс.

• Исходное положение - сидя на фитболе, руки к плечам. Выполнение:

1 - руки на фитбол;

2 - вернуться в исходное положение.

• Исходное положение - стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

Выполнение:

1-2 - наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 5раз) .

• Исходное положение - сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.

Выполнение:

1-2 - правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же другой ногой (повторить 3-5 раз) .

• Исходное положение - сидя на фитболе, руки на поясе. Выполнение:

1-2 - наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону (повторить 3-4раза) .

• Исходное положение - сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

Выполнение:

1-2 - выпрямить ноги;

3-4 - согнуть ноги (повторить 4-6раз) .

• Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.

• Повторить упражнение 1.

2 комплекс.

«Хлопок». Исходное положение - стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1-2 - руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить б раз) .

«Дотянись». Исходное положение — сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

Выполнение:

1-2 - руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков - выдох;

3-4 - вернуться в исходное положение - вдох (повторить 3— 5 раз) .

«Приседание». Исходное положение - стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1-2 - поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить б раз) .

«Поворот». Исходное положение — спиной к фитболу, руки на пояс.

Выполнение:

1-2 - поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; 3-4 - вернуться в исходное положение.

То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (повторить 3-4раза) .

«Ноги врозь». Исходное положение - сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Выполнение:

1 — согнуть ноги ближе к себе;

2 - ноги врозь, не задевая фитбола (повторить 4-6раз) .

«Шаги и прыжки». Исходное положение - стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (повторить 3-4раз

3 комплекс.

> «Шагают пальцы». Исходное положение - стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

Выполнение:

перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (повторить б раз) .

> «Насос ». Исходное положение - сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

Выполнение:

1-2 - наклон вправо (влево, на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 3-4 раза) .

> «Работают ноги». Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

Выполнение:

1 - согнуть правую ногу;

2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой;

3 — то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (повторить 3-4 раза) .

> «Посмотри на руки». Исходное положение - сидя на фитболе, руки на поясе.

Выполнение:

1-2 - поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;

3-4 - вернуться в исходное положение. То же - влево (повторить 3-4 раза) .

> «Спрячемся». Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

Выполнение:

1-4 - перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;

5-8 - перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (повторить б раз) .

> «В ы со ко». Исходное положение - стоя рядом с фитбо-лом.

Выполнение:

1-2 - подняться на носки, руки вверх;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 3-4 раза) .

4 комплекс.

> Исходное положение - сидя на фитболе, руки к плечам.

Выполнение:

1-3 - круговые движения согнутых в локтях рук;

4- вернуться в исходное положение (повторить 6раз) .

> Исходное положение - сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

Выполнение:

1—2 - наклон вправо к ноге;

3-4 - вернуться в исходное положение. То же - влево (повторить 3-4 раза в каждую сторону) .

> Исходное положение - лежа на фитболе на животе, руки на полу.

Выполнение:

1 - поднять вверх правую ногу;

2 - вернуться в исходное положение;

3-4 - то же левой ногой (повторить 3-4 раза в каждую сторону) .

> Исходное положение - сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

Выполнение:

1-4 - переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол;

5-8 - вернуться в исходное положение (повторить враз) .

>Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

Выполнение:

1-2 - поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;

3-4- вернуться в исходное положение (повторить 6-8раз) .

> Исходное положение - сидя на фитболе, руки за головой. Выполнение:

1 - наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2 - вернуться в исходное положение;

3-4 — то же в другую сторону (повторить 3-4 раза в каждую сторону) .

> Прыжки с фитболом в руках.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.

2. То же, но фитбол поднять над головой.

3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой - снизу и наоборот.

4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.

5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.

6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.

7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.

8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая) .

9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах) .

10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.

И. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.

12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой -снизу и наоборот.

13. Те лее движения руками в исходное положение сидя.

14. Те же движения руками в исходное положение лежа на спине.

15. Исходное положение - стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу -откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.

17. То же, но фитбол приподнять над головой, подержать и опустить.

18. Исходное положение - стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) - до горизонтального уровня; б) - выше горизонтального уровня; в) - по диагонали; г) - руками, имитируя движения лыжника.

19. Исходное положение - стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, подержать и опустить.

20. Исходное положение - стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.

21. Исходное положение - лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

1. Исходное положение - лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - то же, но сесть, ноги под углом 45°.

3. Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.

4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.

5. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.

б. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.

7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.

9. Исходное положение - лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.

10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.

4. Исходное положение - лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.

5. Исходное положение - лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение - лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение - лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8. Исходное положение - лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ

1. Исходное положение - лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки в «крылышки».

3. То же, но руки вверх.

4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.

5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».

6. Исходное положение - лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.

9. То же, но ногами - горизонтальные и вертикальные «ножницы».

10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же — левой ногой.

11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СВОДА СТОПЫ

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.

2. Исходное положение - лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3. Исходное положение - сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.

4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5. Исходное положение - сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.

6. Исходное положение - сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.

7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.

8. Исходное положение - сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4-6раз) .

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности

позвоночника и суставов.

1. Исходное положение - сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

2. Исходное положение - сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

3. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны - вверх, ноги в упоре на полу.

4. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5. Исходное положение - стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение - сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.

7. Исходное положение - сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.

8. Исходное положение - сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.

9. Исходное положение - лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.

10. Исходное положение - сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.

11. Исходное положение - сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем - к другой ноге.

12. Исходное положение - стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13. Исходное положение - лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.

14. Исходное положение - стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16. Исходное положение - стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

17. Исходное положение - стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

18. Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.

20. Исходное положение - стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ

ВО ФРОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

- Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастические перестроения в ходьбе (ходьба «змейкой», противоходом, проверка осанки у гимнастической стенки). Разучивание шагов польки (5 минут) .

- Исходное положение - основная стойка, с мешочком с песком на голове. 1-2 - руки в «крылышки»: 3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 6-8раз) .

- Исходное положение - то же. 1 - руки вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение; 3-4 - руки вверх, то же - левой ногой (повторить 6-8раз) .

- Ходьба на носках с мешочком на голове вокруг фитбола. Следить за осанкой, одной рукой придерживая фитбол. Выполнять в течение 1 минуты.

- Исходное положение - лежа на спине на фитболе. 1-2 -руки к плечам; 3-4 - поднять правую ногу; 5-6 - согнуть ногу в колене; 7-8 - выпрямить ногу и вернуться в исходное положение; 9-16 — то же левой ногой (повторить б—8раз) .

- Исходное положение - то же. Перейти в положение сидя, руки в «крылышки», затем медленно вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - на четвереньках, фитбол перед грудью. Упражнение на расслабление.

- Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 -поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4 - движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскости). Голова и позвоночник- в одной плоскостях (повторить 6-8раз) .

- Исходное положение - то же. 1-4 - руки в «крылышки», ноги на полу; 5-8 - движения руками, как при плавании брассом (повторить 4-6раз) .

- Исходное положение - стоя на коленях рядом с фитболом. 1-4 - обвести рукой вокруг себя фитбол по часовой стрелке; 5-8 - против часовой стрелки. Удерживать правильную осанку, вытягиваясь теменной областью вверх (повторить 4-5 раз) .

- Ходьба с контролем осанки, руки на поясе (30 секунд) .

- Ходьба боком.

- Эстафета с фитболами «Кто быстрее? » (3 минуты) .

- Игра на внимание в ходьбе с сохранением осанки.

- Игра «Фитбол в воздухе» (2 минуты) .

- Проверка осанки друг у друга и подведение итогов занятия.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ В САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

Сутулая и круглая спина.

1. Исходное положение - основная стойка, в руках гимнастическая палка. 1-2 - палку завести за лопатки, подтянуть живот; 3-4 - вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - основная стойка. 1-4 - «крылышки» руками.

3. Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 -руки в «крылышки»; 3-4 - держать.

4. Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 -ноги поднять, руки в упоре на полу; 3-4 вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение - лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. 1-4 - горизонтальные «ножницы» ногами; 5-8 -вертикальные «ножницы» ногами.

6. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. 1-2 -приподнять голову и плечи, прогнуться, руки в «крылышки»; 3-4 - держать.

7. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки в «крылышки». 1-4 - поднять правую ногу до горизонтального уровня; 5-8 - вернуться в исходное положение; 9-16 - то же левой ногой.

8. Исходное положение ~ лежа на спине на фитболе, руки к плечам. 1-4 - перекатываясь на фитболе, сгибание и разгибание ног в коленных суставах.

Кругловогнутая спина.

1. Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 поднимание головы, руки в «крылышки»; 3-4 - вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - то же. 1-2 - поднять голову, руки вперед; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вниз.

3. Исходное положение - то же. 1-4 - движения руками, как при плавании стилем «брасс».

4. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. 1-2 -поднимать голову, носки на себя; 3-4 - вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. 1-2 -поднять голову, руки вверх; 3-4 потянуться руками.

6. Исходное положение - то же. 1-4 - согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах; 5-8 медленно вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки вниз. 1-4 -держать руки в «крылышки».

8. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой. 1-2 - сесть, руки на пояс; 3-4 - вернуться в исходное положение.

9. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки обхватывают фитбол. 3-4 - приподнять над фитболом грудной отдел позвоночника, прижимая при этом поясницу к мячу.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ В САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

Плоская спина.

1. Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 -поднять голову, руки в «крылышки» (голову не запрокидывать, чтобы затылок и позвоночник находились на одной линии) ; 3-4 - вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - то же. 1-2 - поднять голову, руки вперед, выполняя хлопки руками; 3-4 - вернуться в исходное положение.

3. Исходное положение - то же. 1-4 - «брасс» руками.

4. Исходное положение - то же. 1-4 - «бокс» руками.

5. Исходное положение - лежа на животе на фитболе, руки на полу в упоре. 1-2 - поднять прямые ноги одновременно; Ъ-А удерживать.

6. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой. 1-2 - поднять голову, носки ног на себя; 3-4 - вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки обхватывают фитбол. 1-2 - поднять прямую правую ногу; 3-4 -опустить, 5-6 - поднять левую ногу; 7-8 - опустить.

8. Исходное положение - на четвереньках, фитбол под грудью. 1-2 - «кошечка ласковая» (прогнуться в грудном и поясничном отделе, голову поднять) ; 3-4 - вернуться в исходное положение.

Плосковогнутая спина.

1. Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 -приподнять голову, руки вперед, сжимать и разжимать пальцы рук.

2. Исходное положение - то же. 1-2 - приподнять голову, руки вдоль туловища, круговые вращения в плечевых суставах вперед.

3. Исходное положение - то же. 1-4 - движения руками «брасс».

4. Исходное положение - то же. 1-4 - движения руками «брасс» с выдержкой.

5. Исходное положение - лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. 1—2 — ноги приподнять; 3-4 - удерживать.

6. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки в «крылышки». 1-2 — приподнять голову, носки на себя; 3-4 -вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение - то же. 1-2 -согнуть правую ногу в колене, прижать к груди; 3-4 согнуть левую ногу в колене, прижать к груди.

8. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. 1-2 -руки в «крылышки», перейти в положение сидя на фитболе; 3-4 - вернуться в исходное положение.