

Комплексы упражнений с использованием фитболов.

Комплекс №1.

1. И.п.- сидя на фитболе, руки к плечам. 1- руки на фитбол, 2- вернуться в и.п.
2. И.п.- стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. На счет 1-2 – наклон вперед, не сгибая ног, ладони на фитбол; на 3-4- и.п.
3. И.п.- сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. На счет 1-2- правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; на 3-4- вернуться в и.п. то же другой ногой.-3-5 раз.
4. И.п.- сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2- наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; на 3-4- вернуться в и.п. то же в другую сторону. 3-4- раза.
5. И.п. – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками. 1-2- выпрямить ноги; на 3-4- согнуть ноги. 4-6 раз.
6. Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте.
7. Повторить упражнение 1.



Комплекс №2

1. «Хлопок» И.п.- стоя лицом к фитболу. 1-2- руки через сторону вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «хлоп», на 3-4- и.п. 6 раз.
2. «Дотянись» И.п.- сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох; 1-2- руки через стороны вверх, наклониться вперед, коснуться носков – выдох; на 3-4- вернуться в и.п.- вдох. 3-5- раз.
3. «Приседание» И.п.- стоя лицом к фитболу. 1-2- поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая, на 3-4 – и.п. 6 раз.
4. «Поворот» И.п.- спиной к фитболу, руки на поясе. 1-2- поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; на 3-4- вернуться в и.п. то же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота – 3-4- раза.
5. «Ноги врозь» И.п.- сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1- согнуть ноги ближе к себе; на 2- ноги врозь, не задевая фитбола. 4-6 раз.
6. «Шаги и прыжки» И.п.- стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте. 3-4- раза.



Комплекс №3

1. «Шагают пальцы» И.п.- стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево. 6 раз.
2. «Насос» И.п.- сидя на фитболе, руки на поясе, вдох. На счет 1-2- наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»; на 3-4- вернуться в и.п. 3-4-раза.
3. «Работают ноги» И.п.- сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1- согнуть правую ногу; 2- вернуться в и.п. то же – левой ногой. То же одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот. 3-4 раза.
4. «Посмотри на руки» И.п.- сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2- поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4- и.п.. то же влево -3-4 раза.
5. «Спрячемся» И.п.- сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1-2- перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед; на 5-8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в и.п. 6 раз.
6. «Высоко» И.п- стоя с фитболом. 1-2- подняться на носки, руки вверх; 3-4- вернуться в и.п. 3-4- раза.



Комплекс №4.

1. И.п.-сидя на фитболе, руки к плечам. 1—3 круговые движения согнутых в локтях рук; на 4- и.п.6 раз.
2. И.п.- сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. На 1-2-наклон к правой ноге; на 3-4- и.п. То же влево. По 3-4 раза в каждую сторону.
3. И.п.- лежа на фитболе на животе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу, 2- вернуться в и.п. на 3-4- то же левой ногой.- 3-4 в каждую сторону.
4. «Паук» И.п.- сидя на фитболе, держась за него руками сбоку. На счет 1-4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитболе; на 5-8 и.п. 6 раз
5. И.п.- лежа на полу на спине, прямые ноги на фитболе. На счет 1-2-поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол, 3-4- и.п. 6-8 раз.
6. И.п.- сидя на фитболе, руки за головой. 1- наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; на 2-и.п, 3-4- то же в другую сторону. 3-4- в каждую сторону.
7. Прыжки с фитболом в руках.

