

## ***Карточка основных упражнений на фитболе».***

Во время занятий Фитбол - гимнастикой очень важно, чтобы рядом с ребёнком был взрослый и осуществлял своевременную страховку.

Можно выполнять не все упражнения, а только некоторые. Число повторов зависит от настроения малыша. Главное, чтобы гимнастика приносила ему радость!

### **1. «Ходьба».**

Исходное положение — сидя на мяче, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, спина прямая.

а) двигать мяч под ягодицами в различных направлениях, играйте с ребёнком, бросая ему мячик или другой предмет.

б) поочерёдно слегка приподнимать ноги и двигать ими в воздухе.

Вся подошва и пятка одной ноги должны всегда находиться на полу.

в) выполнять различные упражнения для рук и плечевого пояса; наклоны вперёд, вправо и влево.

г) покачиваться на мяче.

### **2. «Стрелочка».**

Исходное положение — стоя на коленях, мяч перед собой.

Лечь на мяч, руки прямые в упоре. Бёдра и голени упираются в мяч. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевыми суставами. Удерживать это положение и медленно перекатывать мяч назад, отталкиваясь от пола руками.

Лицо смотрит в пол, ноги прямые.

Усложнение: перекатиться на мяче, пока предплечья не окажутся на полу, локти расположены под плечевыми суставами, руки на ширине плеч.

Вытянуть ноги вверх (ноги держать вместе).

а) когда ноги вверху, делать шаговые движения, затем снова соединять ноги вместе.

б) выполнять ногами движения, как при плавании кролем.

Удерживать спину прямой, не прогибаясь в пояснице.

### **3. «Лягушка».**

Исходное положение — стоя на коленях, мяч перед собой.

Лечь на мяч, руки прямые в упоре. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевыми суставами. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить.

Удерживать это положение.

Усложнение: поочерёдно отрывать от пола одну из ладоней. Лицо смотрит в пол, спина прямая.

#### **4. «Самолёт».**

Исходное положение — стоя на коленях, мяч перед собой. Лечь на мяч, упор ногами, ноги на ширине плеч. Руки в стороны. Удерживать равновесие.

Усложнение:

- а) вытянуть правую руку вперёд и слегка вверх (чтобы она составляла единую линию с корпусом), ладонь повёрнута внутрь. Вытянуть левую руку назад, ладонь смотрит вверх;
- б) вытянуть обе руки назад, ладони смотрят вверх;
- в) вытянуть обе руки вперёд, ладони смотрят внутрь, большие пальцы смотрят вверх.

#### **5. «Горка».**

Исходное положение — лёжа на полу, руки вдоль туловища на полу, ладони смотрят вниз. Ноги вытянуты, подошвы упираются в мяч.

Поднять таз, спину — вверх до уровня лопаток, удерживать, напрягая мышцы ног и бёдер. Мяч должен оставаться неподвижным.

#### **6. «Мост».**

Исходное положение — лёжа на полу, руки под головой. Ноги согнуты в коленях, подошвы на мяче. Упереться ногами в мяч, приподнять таз, спину до уровня лопаток.

Затем медленно опускать таз. Мяч должен оставаться неподвижным.

7. Исходное положение — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, мяч за спиной, руками удерживать мяч за ручки. Приподнимая таз, лечь на мяч головой и плечевым поясом, сделать «мостик», удерживать это положение. Мяч должен оставаться неподвижным.

#### **8. «Кран».**

Ложимся на пол (можно на тонкий коврик). Лежа на спине, ноги сгибаем в коленях, кладем их на фитбол, разместив его под колени. Поочередно поднимаем правую и левую ногу вертикально вверх. Начинаем с 5-7 поднятий для каждой ноги. Упражнение помогает укрепить мышцы нижней зоны спины.

9. Ноги остаются на фитболе. Проконтролируйте положение по отношению к фитболу – угол должен составлять 90 градусов, мяч должен касаться ягодиц, бёдер, икр. Руки следует раскинуть по сторонам на уровне плеч, ладонями

вверх. Не отрывая плеч от пола, поворачиваем согнутые ноги с мячом вправо и влево. Можно начинать с 10 раз. Этим упражнением прорабатываем поясницу.

### **10. «Отжимания»**

Встать на четвереньки. Ноги кладем по одной, осторожно на фитбол. Выпрямляем руки. Мы находимся в положении для отжимания, только с использованием мяча. И начинаем делать отжимания, сохраняя тело благодаря основным мышцам в вытянутой линии. Делаем аккуратно, удерживая ноги на фитболе. Первое время отжимания могут не превышать 5 раз. Упражнение прорабатывает грудные мышцы, плечи, балансировку положения тела.

### **11. «Равновесие».**

Встать спиной к стене. Помещаем фитбол между стеной и спиной в нижней части спины, чуть выше ягодиц. Сгибаем колени так, чтобы мы присели в положении 90градусов. Руки на поясе. Начинаем приподниматься до достижения сгиба колен в 45градусов. В момент поднимания мяч как бы прокатывается между спиной и стеной. Выполняем несколько таких приседаний и поднятий. Укрепляются мышцы спины, живота.

Фитбол является уникальным видом фитнеса. Можно взять его с собой в поездки и заниматься всем членам семьи. Попробуйте. Вам непременно понравиться!