

# **Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом**

Подготовил:

Инструктор по физической культуре  
Воробьева Е.В.

## **Фитбол - гимнастика для детей и их родителей**

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях — одна из актуальных задач современной педагогики. Одна из эффективных форм работы с дошкольниками является методика работы с коррекционными мячами, или фитболами. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики.

Фитболы также эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки», что способствует формированию очень важного для ребенка двигательного навыка — прыжка из различных исходных положений. Длительное применение фитбола в качестве предмета для прыжковых упражнений позволяет не только значительно улучшить количественные и качественные показатели данного двигательного навыка, но и улучшает координационные возможности ребенка.

### **Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи:**

- учиться правильно сидеть на фитболах;
- учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях;
- укреплять различные группы мышц;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие;
- учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения;
- побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3—4 лет — 20—25 минут, с детьми 5—6 лет — 30—35 минут. Занятия

проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

### **«Золотые правила» фитбол-гимнастики:**

- Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
- Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие — либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
- Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
- Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
- Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
- Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
- При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
- Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
- При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
- Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
- На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

- Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.
- Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

### **Механизмы физиологического воздействия фитбола на организм ребенка**

В практике спорта, педагогики и медицины накоплен значительный опыт по использованию мячей для решения оздоровительных и спортивных задач.

Мячи большого диаметра — фитболы — появились сравнительно недавно и уже завоевали широкую популярность. Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика.

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг).

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от роста и возраста занимающихся. Для детей 3—5 лет диаметр 45 см, от 6—10 лет — 55 см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы. Так же стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.

Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества.

Зелёный цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени.

Цветовое оформление помещения, в которых дети занимаются физическими упражнениями и развивающими играми, существенно отличается от комнат, где дети отдыхают. Интерьер игровой комнаты или спортивного зала, выполненный яркими цветами и оборудованный спортивными снарядами, будет стимулировать творческую и игровую активность детей.

Помимо цветового влияния на организм человека фитболы оказывают также вибрационное воздействие. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая — возбуждающе. На занятиях с детьми используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча). Вибрация, сходная с верховой ездой, используется в лечении остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, невралгии. При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют сиделищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию навыка правильной осанки. Правильная посадка на фитболе выравнивает косоое положение таза, что является важным для коррекции сколиотических отклонений в груднопоясничном отделе позвоночника. Выполнение упражнений в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддерживание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, решая задачу формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса.

## **Этапы освоения упражнений с использованием фитболов**

### ***1-й этап.***

#### **Задачи этапа и их реализация.**

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

**Рекомендуемые упражнения:**

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

**Рекомендуемые упражнения:**

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднимание и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

**Рекомендуемые упражнения:**

— Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1—2 присели, проверили положение; 3—4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

**И.п.** — упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.

**И.п.** — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

**И.п.** — лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

**И.п.** — лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

**И.п.** — лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

**И.п.** — лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

**И.п.** — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся детей.

Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

### **Организационно-методические указания**

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся дети с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

## **2-й этап.**

### **Задачи этапа и их реализация:**

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

### **Рекомендуемые упражнения:**

самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

ходьбу на месте, не отрывая носков;

ходьбу, высоко поднимая колени;

из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

приставной шаг в сторону:

из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

### **Рекомендуемые упражнения:**

поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.



3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

**Рекомендуемые упражнения:**

наклониться вперед, ноги врозь;

наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;

сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

**И.п.** — лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

**И.п.** — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

**И.п.** — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями. В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

**И.п.** — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

**И.п.** — лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

### **Рекомендуемые упражнения:**

сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

### **Организационно-методические указания.**

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

### **3-й этап.**

#### **Задачи этапа и их реализация:**

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

#### **Рекомендуемые упражнения:**

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

#### **Рекомендуемые упражнения:**

стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

то же упражнение выполнять, сгибая руки;

стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом — на средней линии лопаток;

сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и опирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

**И.п.** — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

**И.п.** — то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

#### ***4-й этап.***

#### **Задача этапа и ее реализация:**

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

#### **Рекомендуемые упражнения:**

**И.п.** — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

**И.п.** — то же, но опора на фитбол одной ногой.

Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

**И.п.** — то же, ноги вверх.

Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

#### **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 И.п. (спина прямая).
9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).
10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
11. 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 же движения руками в исходное положение сидя.
14. Те же движения руками в И.п. лежа на спине.
15. И.п. — стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

### **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

1. **И.п.** — 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. **И.п.** — то же, но сесть, ноги под углом  $45^\circ$ .
3. **И.п.** — 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  $45^\circ$ .
5. **И.п.** — лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.

6. **И.п.** — 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. **И.п.** — 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. **И.п.** — лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.

5. **И.п.** — 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. **И.п.** — лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.

7. **И.п.** — лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8. **И.п.** — лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

### **Упражнения для укрепления мышц спины**

1. **И.п.** — 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. **И.п.** — 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. **И.п.** — лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. **И.п.** — 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. **И.п.** — сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. **И.п.** — сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
8. **И.п.** — сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4—6 раз).

#### **Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов**

1. **И.п.** — 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. **И.п.** — сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

3. **И.п.** — лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны — вверх, ноги в упоре на полу.
4. **И.п.** — лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. **И.п.** — стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. **И.п.** — сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. **И.п.** — сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. **И.п.** — сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. **И.п.** — лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. **И.п.** — сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. **И.п.** — сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем — к другой ноге.
12. **И.п.** — стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. **И.п.** — лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
14. **И.п.** — 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.

### Комплекс с фитболами

#### 1. Мостик на мяче

**Исходное положение:** Сядьте на фитбол. Переступая ногами вперед, перекатите мяч под плечи и лопатки. Колени согнуты и расположены над лодыжками, ступни на ширине плеч руки на бёдрах, корпус параллельно полу.

**Выполнение:** Опустите бедра. Затем напрягая мышцы ягодиц и задней поверхности бёдер, поднимайте таз до тех пор, пока тело не образует прямую линию от плеч до коленей. Задержитесь на несколько секунд и снова опустите бедра. Повторите.

**Рекомендации:** Когда таз поднят, колени должны быть над лодыжками. Лопатки всё время держите плотно прижатыми к фитболу – так вам будет легче сохранять равновесие. Подъём бедер не должен быть резким иначе это приведёт к растяжению мышц поясницы. Не поднимайте бёдра выше коленей, чтобы не испытывать на прочность позвоночник. Не ставьте ноги слишком близко к мячу, в противном случае вы ограничиваете подвижность тела и увеличиваете нагрузку на колени.

Вы можете усложнить упражнение, взяв в руки гантели, либо опираясь только на одну ногу.

## **2. Повороты туловища на мяче**

**Исходное положение:** Зафиксируйте себя на мяче, в положении «мостик», так чтобы мяча касалась только верхняя часть корпуса (лопатки). Стопы плотно стоят на полу на ширине плеч, колени согнуты под прямым углом. Руки выпрямлены над грудью и сцеплены в замок.

**Выполнение:** Поворачивайте верхнюю часть корпуса в левую и правую стороны, сохраняя устойчивое положение, удерживая корпус параллельно полу. Следите за тем, чтобы ноги были неподвижны, колени оставались согнутыми под прямым углом, а стопы плотно прижаты к полу. Во время движения, руки остаются выпрямленными перед грудью и сцепленными в замок. Вы можете усложнить это упражнение, взяв в руки дополнительное отягощение.

## **3. Планка на мяче**

**Исходное положение:** Поставьте локти и предплечья на фитбол, так чтобы локти находились строго под плечами, при этом локтевой сустав образует прямой угол. Тело держите прямо, опираясь на предплечья и пальцы стоп.

**Выполнение:** Медленно вращайте мяч сначала справа-налево, а затем в обратную сторону. Делайте вращение с небольшим радиусом, чтобы удержаться на мяче.



**Рекомендации:** Очень важно, чтобы поясница не прогибалась. Мышцы пресса и ягодиц, должны находиться в постоянном напряжении, при этом живот должен быть втянут, что обеспечивает правильное положение таза, поджимая копчик внутрь и удерживая корпус прямо. Если техника ломается, остановитесь, отдохните несколько минут, и повторите снова.

#### **4. Планка, ноги на мяче**

**Исходное положение:** Лягте на живот. Поставьте локти и предплечья на пол, так чтобы локти находились строго под плечами, при этом локтевой сустав образует прямой угол.

**Выполнение:** Поднимите тело и держите его прямо, опираясь пальцами стоп на фитбол. Очень важно, чтобы поясница не прогибалась. Мышцы пресса и ягодиц, должны находиться в постоянном напряжении, при этом живот должен быть втянут, что обеспечивает правильное положение таза, поджимая копчик внутрь и удерживая корпус прямо. Если техника ломается, остановитесь, отдохните несколько минут, и повторите снова.

#### **5. Ходьба на руках, лёжа на мяче**

**Исходное положение:** Лёжа животом на мяче, руки и ноги касаются пола, голова приподнята, взгляд вперёд.

**Выполнение:** Перешагиваете руками вперёд, прокатываясь по мячу всем телом до голеней, при этом корпус удерживаете параллельно полу. Затем возвращаетесь в исходное положение.

## **МЫШЦЫ ЖИВОТА**

### **1. Скручивания на фитболе**

**Исходное положение:** Лёжа на спине. Фитбол должен оказаться точно под вашей поясницей. Ступни на полу, на ширине плеч, прочно упираются в пол. Колени согнуты под прямым углом. Выгнитесь в пояснице, чтобы ваши плечи оказались ниже грудины. Руки на затылке, поддерживают голову. Кисти не сцеплены и на затылок не давят, локти разведены в стороны.

**Выполнение:** На выдохе сожмите живот и поднимите верхнюю часть корпуса. В верхней точке дополнительно — до предела — сократите пресс и держите напряжение на счет «раз-два». На вдохе, вернитесь в исходное положение. Делайте упражнение в медленном темпе. Поясница всегда должна опираться на мяч и лежать горизонтально.

**Рекомендации:** Обязательно выгибайте спину на старте, растягивая пресс - это приводит к более полному сокращению рабочей мышцы. Не рекомендуется использовать дополнительное отягощение.

## **2. Скручивания для косых мышц на фитболе**

**Исходное положение:** Расположите фитбол возле стены или другой опоры так, чтобы, когда вы на него ляжете боком, ваши ноги опирались в основание стены. Лягте на фитбол боком, на косую мышцу живота или бедро. Ваше тело должно представлять собой одну прямую линию от затылка до стоп. Руки за голову, локти разведены в стороны. Для устойчивости, можете обхватить нижней рукой фитбол.

**Выполнение:** Поднимите вашу верхнюю часть тела к потолку, скручиваясь, полностью сокращая косые мышцы пресса в верхней части движения. Задержитесь на 1-2 секунды. Плавно опуститесь вниз. Повторите. После завершения сета, поменяйте сторону. Вы можете усложнить упражнение, взяв в руки гантелю, либо надеть утяжелители на запястье или зафиксировать медбол перед грудью

## **3. Опускания ног в стороны с мячом**

**Исходное положение:** Лежа на спине, ноги подняты вертикально вверх и слегка согнуты в коленях. Ступнями ног обхватите мяч, крепко его удерживая. Руки в стороны, ладонями на полу. Во время выполнения упражнения, лопатки и ладони остаются плотно прижатыми к полу.

**Выполнение:** Опускаем ноги попеременно в левую и правую стороны, сохраняя исходное положение ног и рук.

## **4. Передача мяча**

**Исходное положение:** Лёжа на спине. Руки вытяните за голову, ступнями ног обхватите мяч, крепко его удерживая.

**Выполнение:** Поднимайте мяч ногами вверх, одновременно поднимая руки навстречу. Взяв фитбол в руки, опустите его за голову, одновременно опуская ноги. Продолжайте передавать фитбол из рук в ноги и обратно. (Для облегчения выполнения упражнения ноги можно сгибать в коленях.)

## МЫШЦЫ ГРУДИ

### 1. Отжимания на фитболе

**Исходное положение:** Упор лёжа, руки на фитболе на ширине плеч так, чтобы пальцы были направлены в стороны, как бы обхватывали мяч. Голову не опускать.

**Выполнение:** На вдохе медленно согните руки, опустив грудь к мячу, затем на выдохе вернитесь в исходное положение. Сохраняйте естественный прогиб в пояснице в течение всего упражнения.

**Варианты:** Вы можете выполнять отжимания, уперев фитбол в стену, что упростит упражнение, либо опереться руками о пол, а ноги поставить на мяч. Или вы можете отжиматься, опираясь лишь на одну ногу.

### 2. Отжимания на двух фитболах

**Исходное положение:** Расположите два мяча возле стены на некотором расстоянии, либо так, чтобы они слегка касались друг друга. Примите положение упор лёжа, упираясь руками в середину обоих мячей соответственно.

**Выполнение:** На вдохе медленно согните руки, опустив грудь к мячу, затем на выдохе вернитесь в исходное положение. Сохраняйте естественный прогиб в пояснице в течение всего упражнения.

### 3. Разведения рук для мышц груди на двух фитболах

**Исходное положение:** Расположите два мяча на полу так, чтобы они слегка касались друг друга. Поставьте локти и предплечья на

оба фитбола соответственно, так чтобы локти находились строго под плечами, при этом локтевой сустав образует прямой угол. Тело держите прямо, опираясь на предплечья и пальцы стоп. Ноги на ширине плеч.

**Выполнение:** На вдохе медленно разведите руки, опираясь на предплечья и сохраняя прямой угол в локте, и опустите корпус к мячу, затем на выдохе вернитесь в исходное положение. Сохраняйте естественный прогиб в пояснице в течение всего упражнения.

## МЫШЦЫ НОГ

### 1. Приседания с фитболом

**Исходное положение:** Встаньте спиной к стене, прижав к ней гимнастический мяч (как на фото). Поясница плотно прижата к мячу. Ноги слегка выставлены вперёд на ширине плеч.

**Выполнение:** Когда вы почувствуете равновесие, напрягите пресс и начинайте приседать вертикально вниз до уровня, пока ноги не станут параллельны полу. Не садитесь глубже, так как этим можно повредить колени. Сфокусируйтесь на поддержании напряжения в ягодицах и бедрах, медленно поднимитесь в начальную позицию.

**Рекомендации:** Используйте гантели и/или попробуйте выполнять приседания с фитболом, оторвав одну ногу от пола, как на фотографии.

### 2. Мостик на мяче (разгибания ног)

**Исходное положение:** Сядьте на фитбол. Переступая ногами вперед, перекатите мяч под плечи и лопатки. Колени согнуты и расположены над лодыжками, ступни на ширине плеч руки на бёдрах, корпус параллельно полу.

**Выполнение:** Опустите бедра. Затем напрягая мышцы ягодиц и задней поверхности бёдер, поднимайте таз до тех пор, пока тело не образует прямую линию от плеч до коленей. Задержитесь на несколько секунд и снова опустите бедра. Повторите.

**Рекомендации:** Когда таз поднят, колени должны быть над лодыжками. Лопатки всё время держите плотно прижатыми к

фитболу – так вам будет легче сохранять равновесие. Подъём бедер не должен быть резким иначе это приведёт к растяжению мышц поясницы. Не поднимайте бёдра выше коленей, чтобы не испытывать на прочность позвоночник. Не ставьте ноги слишком близко к мячу, в противном случае вы ограничиваете подвижность тела и увеличите нагрузку на колени. Вы можете усложнить упражнение, взяв в руки гантели, либо опираясь только на одну ногу.

### **3. Обратный мостик на мяче (сгибания ног)**

**Исходное положение:** Лежа на спине, руки выпрямлены в стороны, ладони направлены вниз и прижаты к полу. Ноги прямые и расположены на фитболе, стопы натянуты на себя (вы должны пятками и икрами опираться на мяч).

**Выполнение:** Напрягая мышцы брюшного пресса и ягодиц, поднимаем таз, сгибая колени, и подкатываем мяч к себе. Затем не опуская таз на поверхность, откатываем мяч обратно. Подкатывайте мяч, опираясь на него только пятками.

### **4. Выпады с фитболом в руках**

**Исходное положение:** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях и фиксируют фитбол перед грудью.

**Выполнение:** На вдохе шагните вперед левой ногой около 60 см, правая нога остается сзади на носке. Медленно присаживаетесь, почти до касания колена задней ноги пола. Оба колена сгибаются до прямого угла. В нижней позиции сделайте поворот корпуса с мячом в руках в левую сторону и вернитесь обратно. Затем на выдохе, начните выпрямляться, отталкиваясь от пола правой (задней) ногой и сделайте шаг вперёд. Повторите поворот корпуса в нижней позиции, но теперь в правую сторону. Вернитесь в исходное положение. Спина прямая, вперёд не наклоняться, взгляд чуть выше горизонтали.

**Рекомендации:** Делая выпады вперёд, передняя нога ставится на пятку. В нижней точке, угол в коленях строго 90 градусов, не

позволяйте колену передней ноги выходить за носок во время опускания вниз.

## МЫШЦЫ СПИНЫ

### 1. Гиперэкстензия на фитболе (нижний отдел спины)

**Исходное положение:** Лёжа животом на мяче, ноги выпрямлены, носки ног упираются в пол, руки скрещены за головой, на затылок не давят. Корпус опущен вниз, спина прямая

**Выполнение:** Из этого положения, удерживая равновесие, медленно поднимите корпус в линию с прямыми ногами. Затем также медленно вернитесь в исходное положение.

**Рекомендации:** Если вы новичок, ограничивайте амплитуду движения до одной линии с ногами. Затем можно будет поднимать корпус с полной амплитудой, но не выше линии ног. Когда почувствуете, что упражнение дается слишком легко, возьмите в руки отягощение.

### 2. Укрепление верхнего отдела спины

**Исходное положение:** Лягте на фитбол грудью, животом и бедрами, ногами упритесь в стену. Сложите руки перед грудью, свободно опустив локти на мяч.

**Выполнение:** Напрягите пресс и подтяните копчик вперед, чтобы зафиксировать положение корпуса. Затем выпрямите спину и ноги, оторвав от фитбола руки и грудь. Разведите руки в стороны и опустите лопатки. Ладони разверните вперед, большие пальцы рук направлены вверх. Медленным движением разверните кисти большими пальцами вниз, опустите корпус на фитбол и сложите руки перед грудью, ноги не сгибайте.

