

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 же 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, поддержать 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, поддержать 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.



ОГБУСО БДИ

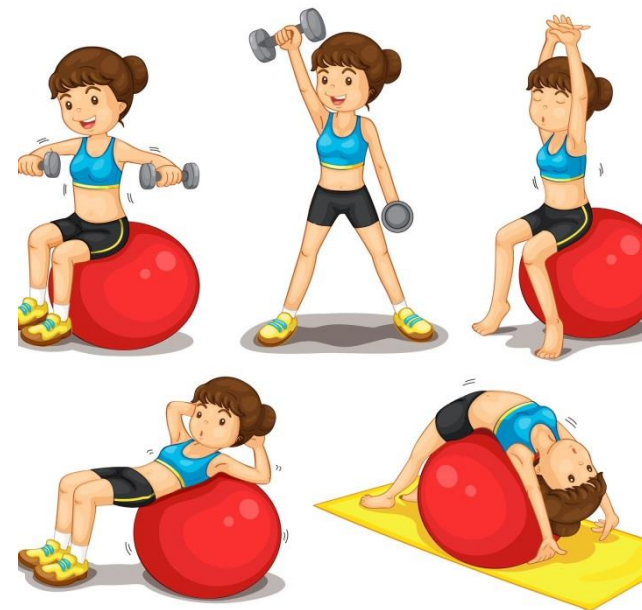


ДМРЦ «Росток надежды»

Успехов!

Время
для счастья -
сейчас!
Место
для счастья -
здесь!

Комплексы упражнений с фитболом



Поддержка семей, имеющих детей с ОВЗ

☎ 8 (3953) 30-28-16

☎ 8 902 179 01 78 (зав. ОДП Надежда Сергеевна)

☎ 8 924 822 04 14 (рук. ДМРЦ Наталья Владимировна)

e-mail: bddi.priem@mail.ru

Вконтакте: https://vk.com/dmrc_rostok_bratsk

Братск 2024

Особенность футбола, которая делает его универсальным, – в том, что во время занятий с ним одновременно вовлекаются в работу двигательный, вестибулярный, зрительный и осязательный аппараты. Упражнения с мячами безопасны и увлекательны.

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.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ

- 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 6—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.

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.

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, катать мяч стопами вперед-назад.