

## Комплекс вправ з фітбол-гімнастики

Програма включає в себе вправи із застосуванням м'ячів, що виконуються з вихідних положень (в.п.), запропонованих раніше. Вправи слід спочатку розучити з дітьми і тільки після того, як вони будуть вільно слідувати вашим вказівкам, переходити до виконання програми «потокком».

### Впр. 1

В.П. - о.с., м'яч на підлозі перед дитиною;

1-4 - присісти, взяти м'яч руками і, обертаючи його пальцями від себе, підняти над головою - потягнутися вгору;

5-8 - обертаючи м'яч і присідаючи, опустити його на підлогу.

Дозування: 2 рази.

*Методичні рекомендації.* Приймаючи в.п., щільно притиснути стопи до підлоги, спираючись на їх зовнішні краї. Потягнутися вгору, починаючи із зведення стопи (як можна більше вигнути її). Напружити м'язи передньої поверхні стегна, підтягуючи вгору колінні чашечки. Напружити, щільно стиснувши, великі сідничні м'язи. Піднімаючи м'яч вгору, потягнутися за ним, відчути, як розтягується хребет. Опускаючи м'яч на підлогу, спину тримати прямо. Присідаючи, не відводити таз назад.

### Впр. 2

В.П., - стоячи упор зігнувшись, долоні на м'ячі, руки прямі;

1-8- пружні поштовхи руками в м'яч, злегка пружинячи спиною.

*Методичні рекомендації.* Після виконання вправи №1 опустити м'яч на підлогу і покласти його перед собою. Опускаючи м'яч, руки в ліктях не згинати, ноги прямі живіт підтягнутий, спина рівна дивитися вперед. Перехід з одного в.п. в інше повинен відбуватися плавно, як би «перетікаючи» з положення «стоячи» в «нахил».

### Впр. 3

В.п., - стоячи нахил уперед, торкаючись м'яча долонями;

1-2 - прокатати м'яч вперед, не згинаючи рук в ліктях, коліна прямі, потягнутися (з місця не сходити);

3-4- прокатати м'яч у в.п.

Дозування: 4 рази.

*Методичні рекомендації.* Під час виконання поштовхів особливу увагу звернути на поперековий відділ - не прогинатися. Працюють м'язи спини, рук. Розтягуються м'язи поперекового відділу і задньої поверхні ніг.

Прокочуючи м'яч вперед, потягнутися за ним, опускаючи голову між руками. Спина повинна залишатися рівною, живіт підтягнутий.

#### **Впр. 4**

В.П. - як у впр. 3;

1-2 - прокатати м'яч вправо двома руками;

3-4 - В.П.;

5-6 - прокатати м'яч вліво двома руками;

7-8 - В.П.;

Дозування: 2 рази в кожний бік.

*Методичні рекомендації.* Залишившись у тому ж в.п. (стоячи, руки на м'ячі), змінити напрямок руху м'яча. На 1-2 прокатати м'яч вправо, ліва бокова поверхня тіла натягнута. Перший попереково-клубовий м'яз в цей час расслаблений. Повертаючись у в.п., звернути увагу на пряму спину (голова опущена). Повторити цей рух в інший бік.

У момент прокатки м'яча вправо і вліво витягуються м'язи спини з протилежного боку руху і м'язи попереково-клубового зчленування.

#### **Впр. 5**

В.П. – як у попередній вправі;

1-4 - нахилитися тулубом по ходу руху м'яча, котити м'яч двома руками навколо себе;

5-8 - теж в інший бік.

*Методичні рекомендації.* Дуже важливо пальцями рук контролювати м'яч протягом усього руху. В цьому випадку послідовно розтягуються і вступають потім в роботу м'язи спини, які слугують для підтримки рівноваги, м'язи бічної поверхні тіла, черевного пресу. Прокочуючи м'яч за спиною, слід

трохи присісти, залучаючи в роботу м'язи стегон, гомілки, стопи. Повторити коло двічі в одну сторону. Те ж саме виконати в протилежну сторону. В кінці другого кола залишити м'яч позаду себе і сісти на нього.

### **Впр. 6**

В.П. - сидячи на м'ячі, ноги на підлозі разом, руками притримувати м'яч.

1-2 - легко підстрибуючи на м'ячі (не втрачаючи з ним контакту), підняти праву руку вгору через сторону;

3-4 - опускаючи праву, підняти вгору ліву.

Дозування: 4 рази.

*Методичні рекомендації.* Контакт сідниць з м'ячем не втрачати, ноги всією стопою стоять на підлозі, зберігаючи рівновагу. Стежити щоб таз був злегка нахилений вперед, живіт напружений. Працюють м'язи спини і поперекового відділу, ніг. Необхідно добиватися того, щоб піднімаючи вгору руку, дитина не відхилявся тілом від вертикальної осі. Утримуючи вертикаль, ми витягуємо хребет і залучаємо всі м'язи спини в роботу з підтримки постави - укріплюємо весь м'язовий корсет і зв'язковий апарат хребта.

### **Впр. 7**

В.П. – теж, що у впр. 6;

1-8 - підстрибуючи на м'ячі, хлопок руками над головою, потім руки через сторони вниз, хлопок долоньками по м'ячу.

Дозування: 2 рази.

*Методичні рекомендації.* Піднімати руки чітко через сторони, лікті прямі. Опускаючи руки, не упускати їх під дією тяжіння, а опускати, напружуючи м'язи. Сидіти на м'ячі, як в попередній вправі. Дивитися в перед, голову не опускати.

### **Впр. 8**

В.П. - сидячи на м'ячі, ноги разом;

1-2 - переكات на м'ячі вліво, руки у правого стегна;

3-4 - теж в інший бік.

*Методичні рекомендації.* У момент прокатування м'яча вліво ноги і таз «йдуть» в одну сторону, а голова і шия, зберігають рівновагу тіла, - в протилежну. М'язи бічних поверхонь тіла по черзі розтягуються і працюють на утримання пози.

### **Впр. 9**

В.П. - сидячи на м'ячі ноги нарізно, руки на колінах;

1-4 - пружинячи на м'ячі, нахил вправо, ліва рука через сторону вгору, потягнутися, права на коліні;

5-8 - в інший бік.

Дозування: 2 рази на кожную сторону.

*Методичні рекомендації.* В.П. сидячи на м'ячі (таз злегка нахилений в перед). Випрямити ліву ногу, підняти праву руку - нахил корпусу вправо.

Те ж в інший бік. Працюють м'язи бічної поверхні тіла. Зміцнюються м'язи ніг, стопи.

### **Впр. 10**

В.П. - сидячи на м'ячі, руки в низу.

Перекат з положення, сидячи на м'ячі, в положення лежачи на спині. Переступаючи стопами вперед, поступово перекоотитися на м'ячі з сідниць на поперек і опуститися до лопаток.

Дозування: 4 рази.

*Методичні рекомендації.* Крокувати напівзігнутими, але напруженими ногами, сідниці підтягнуті, м'язи спини напружені, голову назад не закидати. Під час виконання перекату з положення, сидячи в положення лежачи підборіддя притиснути до грудей і дивитися на живіт, руки ковзають по м'ячу, що б м'яч не покотився. По мірі освоєння вправи руки можна розвести в сторони або помістити за голову, що сприяє зняттю напруги з шийного відділу хребта. Зміцнюємо м'язи ніг спини, розтягуємо м'язи живота і грудні м'язи.

### **Впр. 11**

В.П. - лежачи на спині, на м'ячі, м'яч під лопатками, руки в сторони, голову тримати прямо, ноги нарізно.

Пружинячи ногами:

1 - повернутися вправо;

2 - перекотитися на правий бік;

3 - правою рукою торкнутися підлоги, ліву вгору.

4 - В.П.

5-8 - те ж вліво.

Дозування: 2 рази на кожную сторону.

*Методичні рекомендації.* Згинаючи і випрямляючи ноги, повільно повернутися тулубом вправо, натиснути на м'яч лопатками. Під час виконання повороту зміцнюються м'язи спини і ніг, розтягуються м'язи бічної поверхні протилежного повороту боку, збільшується рухливість тазових кісток, створюються нормальні умови для формування вигинів хребта.

### **Впр. 12**

В.П. - лежачи на м'ячі на боці, ноги разом, коліна зігнуті, руки на м'ячі.

М'яч праворуч, руки на м'ячі. Випрямляючи ноги, прокотитися по м'ячу боком - м'яч біля талії, правою рукою тягнутися до підлоги, ліву підняти в ліво - вгору і потягнутися за рукою. Пружинячи ногами, виконати перекати по м'ячу, повернутися у в.п.

Дозування: 2 рази на кожную сторону.

*Методичні рекомендації.* Стопи на підлозі, коліна випрямити, живіт підтягнути, сідниці напружені. Голову тримати прямо. М'язи напружені. Під час виконання вправи, лежачи на правому боці, розтягнути ліву бічну поверхню. Вправа зміцнює м'язи і зв'язки всього хребта, покращує його амортизаційну функцію.

### **Впр. 13**

В.П. - лежачи на м'ячі, на животі.

Лежачи на м'ячі, обхопити м'яч руками, коліна на підлозі (охоплюють м'яч), носками впертися в підлогу. Голову опустити. Виконувати легкі похитування вперед-назад, руками тягнутися до підлоги, поступово випрямляючи ноги. Поставивши долоні на підлогу, виконати легкі переكاتи по м'ячу вперед-назад.

Дозування: 4 рази.

*Методичні рекомендації.* М'язи спини і живота розслаблені. Руки прямі, пальці рук розвести ширше, долоні поставити на підлогу. Відбувається масаж живота і грудей. Розтягуються м'язи задньої поверхні тіла.

#### **Впр. 14**

В.П. лежачи на м'ячі на животі, руки на м'яч, ноги на підлозі, коліна на підлозі;

1-2- випрямляючи руки і ноги, прогнутися;

3-4 - в.п.

Дозування: 3 рази.

*Методичні рекомендації.* Ноги нарізно, упертися носками, випрямити коліна напружити м'язи ніг і сідниці, руки випрямити, підняти спину, голову. Спина рівна, дивитися вперед-вгору.

#### **Впр. 15**

В.П. - лежачи на м'ячі на животі, руки на підлозі;

1-4 - крокувати руками вперед, перекочуючись по м'ячу з живота на ноги;

5-8 - в.п.

Дозування: 3 рази.

*Методичні рекомендації.* Руки прямі на підлозі, ноги прямі разом, спина округлена, носки, п'яти, сідниці напружити. «Крокувати» руками вперед, перекочуючись з живота на стегна.

Живіт і м'язи спини напружені, спина пряма.

#### **Впр. 16**

В.П. - руки в упорі на підлозі, гомілка на м'ячі згинаючи ноги в колінах, перекотити м'яч до рук. Руки прямі, згинаючи ноги в тазостегнових і колінних суглобах, підняти таз, перекочуючи м'яч до рук. Дивитися на руки.

Дозування: 3 рази.

*Методичні рекомендації.* З силою тиснемо ногами на м'яч і. напружуючи м'язи спини, піднімаємо таз вгору. Живіт підтягнути.

### **Впр. 17**

В.П. - руки в упорі на підлозі, гомілки на м'ячі.

Переступаючи назад, перекочуючись по м'ячу з ніг на живіт, прийняти положення ноги на підлогу, руки на м'яч.

Взяти м'яч руками, встати, піднімаючи м'яч.

Дозування: 3 рази.

*Методичні рекомендації.* Руки прямі, ноги поступово прокочуються по м'ячу з гомілки до стегна, опустити носки на підлогу, встати на коліна.

М'яч на живіт. Перевести руки на м'яч взяти м'яч в руки і, випрямляючи ноги, встати, м'яч підняти прямими руками вгору. Потягнутися.