

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИОМЯЧЕ № 1

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах, пальцами внутрь	Голову опустить на грудь, руки по сторонам мяча. Скользнуть руками по мячу назад, соединяя лопатки, голову поднять, посмотреть вверх. Вернуться в и. п.	4-5
2	То же, руки согнуты к плечам	1, 2, 3, 4 - вращения согнутыми руками вперед; 5, 6, 7, 8 - вращения согнутыми руками назад	4-5
3	То же, руки вниз, пальцы растопырены	1, 3 - поднять плечи вверх; 2, 4 - опустить	5-6
4	То же, руки опущены по сторонам мяча	1 - правую руку положить на затылок, одновременно повернуться в правую сторону; 2 - вернуться в и. п.; 3 - левую руку положить на затылок, одновременно повернуться в левую сторону; 4 - вернуться в и. п.	4-5
5	Сидя на мяче, ноги вперед - в стороны, руки ладонями сзади на мяче	1 - пружинящий наклон, коснуться руками колен; 2 - коснуться голени; 3 - коснуться пальцев ног; 4 - вернуться в и. п.	6-7
6	Сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах пальцами внутрь	Легкие прыжки на мяче на месте, не отрывая ног от пола	
7	То же	1 - правую ногу выставить вперед - в сторону на пятку; 2 - и. п.; 3 - левую ногу выставить вперед - в сторону; 4 - и. п.	5-6
8	То же, руки опущены вниз, ладони параллельны полу	Прыжки на мяче на месте с подниманием рук через стороны вверх и опускать вниз	8-10
9	Сидя на мяче, руки согнуты к плечам, локти вниз	1, 2 - легкие прыжки на мяче на месте; 3 - прыжком выпрямить руки и ноги в стороны; 4 - вернуться в и. п.	6-8
10	То же, руки согнуты	Прыжки на месте и марш ногами	
11	Лежа животом на мяче, ноги стоят на полу, колени в стороны, руки впереди на	1, 3 - перекатиться на мяче в упор на руки, ноги согнуты, колени в стороны; 2, 4 - оттолкнуться руками от пола, вернуться в и. п.	8-10
12	Лежа бедрами на мяче, руки в упоре впереди, ноги прямые	1, 3 - согнуть руки и поднять ноги; 2, 4 - вернуться в и. п.	5-7
13	Стоя на коленях перед мячом, облокотиться на мяч грудной клеткой, руки вдоль мяча вниз	1 - прогнуться, поднять верхнюю часть туловища, руки развести в стороны; 2, 3 — удерживать; 4 - вернуться в и. п.	5-7
14	Лежа спиной (межлопаточной областью) на мяче, ноги несколько	1, 3 - поднять голову, плечи, потянуться подбородком вперед - вверх; 2, 4 - вернуться в и. п.	4-6
15	Лежа на мяче животом, руки и ноги упираются в пол	1 - сделать вдох через нос, надуть живот, сдавить мяч животом; 2 - сделать выдох ртом, сложив губы трубочкой и раздувая щеки	3-4



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИОМЯЧЕ № 1

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах, пальцами внутрь	Голову опустить на грудь, руки по сторонам мяча. Скользнуть руками по мячу назад, соединяя лопатки, голову поднять, посмотреть вверх. Вернуться в и. п.	4-5
2	То же, руки согнуты к плечам	1, 2, 3, 4 - вращения согнутыми руками вперед; 5, 6, 7, 8 - вращения согнутыми руками назад	4-5
3	То же, руки вниз, пальцы растопырены	1, 3 - поднять плечи вверх; 2, 4 - опустить	5-6
4	То же, руки опущены по сторонам мяча	1 - правую руку положить на затылок, одновременно повернуться в правую сторону; 2 - вернуться в и. п.; 3 - левую руку положить на затылок, одновременно повернуться в левую сторону; 4 - вернуться в и. п.	4-5
5	Сидя на мяче, ноги вперед - в стороны, руки ладонями сзади на мяче	1 - пружинящий наклон, коснуться руками колен; 2 - коснуться голени; 3 - коснуться пальцев ног; 4 - вернуться в и. п.	6-7
6	Сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах пальцами внутрь	Легкие прыжки на мяче на месте, не отрывая ног от пола	
7	То же	1 - правую ногу выставить вперед - в сторону на пятку; 2 - и. п.; 3 - левую ногу выставить вперед - в сторону; 4 - и. п.	5-6
8	То же, руки опущены вниз, ладони параллельны полу	Прыжки на мяче на месте с подниманием рук через стороны вверх и опускать вниз	8-10
9	Сидя на мяче, руки согнуты к плечам, локти вниз	1, 2 - легкие прыжки на мяче на месте; 3 - прыжком выпрямить руки и ноги в стороны; 4 - вернуться в и. п.	6-8
10	То же, руки согнуты	Прыжки на месте и марш ногами	
11	Лежа животом на мяче, ноги стоят на полу, колени в стороны, руки впереди на	1, 3 - перекатиться на мяче в упор на руки, ноги согнуты, колени в стороны; 2, 4 - оттолкнуться руками от пола, вернуться в и. п.	8-10
12	Лежа бедрами на мяче, руки в упоре впереди, ноги прямые	1, 3 - согнуть руки и поднять ноги; 2, 4 - вернуться в и. п.	5-7
13	Стоя на коленях перед мячом, облокотиться на мяч грудной клеткой, руки вдоль мяча вниз	1 - прогнуться, поднять верхнюю часть туловища, руки развести в стороны; 2, 3 — удерживать; 4 - вернуться в и. п.	5-7
14	Лежа спиной (межлопаточной областью) на мяче, ноги несколько	1, 3 - поднять голову, плечи, потянуться подбородком вперед - вверх; 2, 4 - вернуться в и. п.	4-6
15	Лежа на мяче животом, руки и ноги упираются в пол	1 - сделать вдох через нос, надуть живот, сдвинуть мяч животом; 2 - сделать выдох ртом, сложив губы трубочкой и раздувая щеки	3-4

