

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИОМЯЧЕ № 2

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах пальцами внутрь	Повороты головы из стороны в сторону по дуге, направленной книзу. Движения плавные	4-5
2	То же, руки в стороны, кисти сжаты в кулаки	1-8 - вращение прямыми руками назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения; 9-16 - вращения вперед	3-4
3	То же, руки внизу, ладони «смотрят» вперед, пальцы растопырены	1 - поднять правое плечо; 2- опустить; 3- поднять левое плечо; 4- опустить	5-6
4	То же, руки согнуты к плечам, локти вниз, пальцы сжаты в кулаки	1- поворот туловища вправо, руки развести в стороны, посмотреть вправо; 2 - и. п.; 3- поворот туловища влево, руки в стороны; 4- и. п.	6-8
5	Сидя на мяче, ноги вперед - в стороны, руки согнуты к плечам, локти вниз, кисти сжаты в кулаки	1 - наклон вперед, касаясь правой рукой левого носка; 2- выпрямиться в и. п.; 3- наклон вперед, касаясь левой рукой правого носка; 4- выпрямиться в и. п.	5-6
6	Сидя на мяче, руки согнуты около груди, локти в стороны	Легкие прыжки на мяче на месте, одновременно выпрямляя руки вперед	
7	Сидя на мяче, руки на поясе	1-прыжком выставить правую ногу вперед - в сторону, правую руку отвести в сторону; 2- прыжком выставить левую ногу вперед, в сторону, левую руку отвести в сторону; 3, 4 -поочередно вернуться в и. п.	5-6
8	Сидя на мяче, руки внизу вдоль туловища	Прыжки на мяче на месте, поднимая руки через стороны вверх, делая хлопок над головой	
9	Сидя на мяче, руки внизу вдоль туловища	1- согнуть правую руку и поднять согнутую левую ногу, дотронуться локтем до колена; 2-вернуться в и. п.; 3- согнуть левую руку и поднять согнутую правую ногу, дотронуться до колена, 4-и. п.	5-6
10	Лежа животом на мяче, обхватив мяч руками, ноги в упоре согнуты, коленями в стороны	Перекатываясь на мяче вправо-влево, опираясь на руку и стопу то с одной, то с другой стороны мяча	10-12
11	Лежа животом на мяче, ноги в упоре в стороны, руки опущены по бокам мяча, голова лежит на мяче	1 - прогнуться, поднять верхнюю часть туловища, руки отвести назад, соединить лопатки, смотреть вперед; 2, 3 -удерживать положение; 4 -расслабиться, вернуться в и. п.	6-8
12	Лежа спиной на мяче (межлопаточной областью), ноги вместе, руки за головой, локти в стороны	1- поднять голову (потянуться подбородком вперед -вверх) и правую ногу вверх; 2 -вернуться в и. п.; 3-поднять голову и левую ногу; 4-вернуться в и. п.	4-6
13	Лежа животом на мяче, руки в упоре на полу, ноги чуть разведены в стороны, прямые	1-4 - «шагать» на руках вперед, перекатываясь на мяче; 5-8 -шагать на руках назад в и. п.	6-8
14	Лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты, лежат на мяче	1 - прогнуться, поднять туловище от пола, руки, плечи, голову не поднимать; 2, 3 -удерживание позы; 4 -опуститься в и. п.	
15	Лежа на спине, ноги согнуты, мяч на животе, придерживать руками	Диафрагмальное дыхание: 1, 3 - вдох, живот втянуть; 2, 4 -выдох, живот надуть	3-4