

Тема занятия:

Фитбол для красивой осанки



Цель занятия: Знакомство с фитбол - мячом, как тренажером для красивой осанки.

Фитбол (*fitball*, "fit" – оздоровление, "ball" – мяч) – швейцарский гимнастический мяч, простой и эффективный тренажер, который великолепно решает оздоровительные задачи для всей семьи.

Фитбол с успехом применяется для коррекции фигуры, формирует осанку и отлично поднимает настроение.

Какие бывают фитболы:

- Фитболы бывают разных размеров и расцветок;
- Мячи могут быть гладкими или с бугорками «массажные»;
- Мячи с «рожками» – для прыжков;
- Мячи на «ножках» для устойчивости



Правильная посадка на мяче:

1. Сядьте ровно: ноги стоят на ширине плеч, руки лежат на коленях.
2. Стопы плотно прижмите к полу и не отрывайте в процессе выполнения упражнений.



Кто сидит неправильно?



Разминка. И.П. – сидя на мяче.

- 1 - поднять одну руку вперед, ладонью внутрь,
- 2 - поднять другую руку вперед, ладонью внутрь,
- 3 - поднять одну руку вверх, ладонью внутрь,
- 4 - поднять другую руку вверх, ладонью внутрь,
- 5-6 - опустить руки вниз. Покачаться на мяче.
- 1 – наклон головы вперед, 2 – голову прямо, 3 - наклон головы вправо, 4 – голову прямо, 5 - наклон головы влево, 6 – голову прямо.
- Поднять одну руку в сторону (1), наклонить голову в сторону руки и потянуться (2), голову прямо (3), опустить руку (4). Повторить другой рукой.
- Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.
- Покачиваясь на мяче, согнуть обе руки в локтях, напрягая мышцы, прижать руки к груди – “сильные” – выпрямить вперед – “слабые”.
- Покачиваясь на мяче, поставить ногу вперед на пятку (1), в сторону (2), вперед (3), приставить (4). Повторить с другой ноги.
- Покачиваясь на мяче, поставить ногу вперед на носок (1), в сторону (2), вперед (3), приставить (4). Повторить с другой ноги.



Разминка

- Упражнение “бокс” руками.
- Сидя на мяче, достать до пола руками (1), выпрямиться (2), руки в крылышки (3-4).
- Покачиваясь на мяче, руки в стороны (1), вверх – хлопок в ладоши (2), в стороны (3), вниз – хлопок по бедрам (4).
- Дыхательные упражнения: Поднять руки вверх, потянуться – вдох, опустить руки вниз – выдох.
- Стать на колени перед мячом, руки на мяче, откатить мяч пальчиками от себя, подкатить мяч к себе. То же, только сидя на пятках.
- Сидя на полу, держать мяч между согнутыми коленями. Сжимать мяч с боков коленями и руками.
- То же, только поднимать мяч вверх и опускать его вниз.
- Мяч на выпрямленных ногах, руки на мяче. Наклон вперед – вниз (1)– спрятаться за мяч (2), выпрямиться (3-4).
- Стоя, поднять мяч вверх (1) – прямые руки – вперед (2) – опустить руки вниз (3-4).



Комплекс для красивой осанки. И.П. - лежа на спине.

- **1. «Поднимание головы».**
- **Выполнение:** ноги согнуты в коленях стопы на полу, руки за головой. Поднять голову, подбородком коснуться груди. Вернуться в и.п.
- **2. «Качели».**
- **Выполнение:** лежа на мяче, сгибая и разгибая ноги в коленях выполнять покачивающие движения вперед - назад.
- **3. «Повороты туловища».**
- **Выполнение:** поворот туловища влево, правый локоть тянется влево и наоборот.

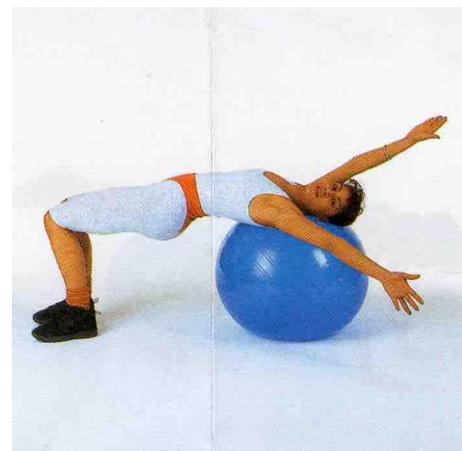
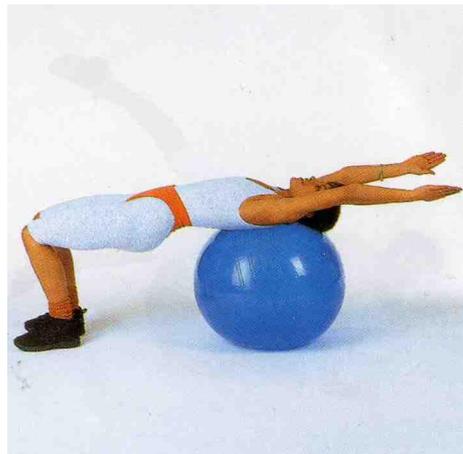


И.П. – лежа на животе

- 1. «Махи руками»
- **Выполнение:** упор на пальцы ног, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Поочередные махи руками.
- 2. «Плавание».
- **Выполнение:** упор руками на полу, ноги на весу, выполнять «кроль» ногами.
- 3. «Тачка».
- **Выполнение:** ходьба на руках вперед-назад.
- 4. «Качели».
- **Выполнение:** стоя на коленях, мяч под животом, руки свисают вниз, оттолкнуться коленями от пола – упор на руки, вернуться в и.п.
- 5. «Отжимание»
- **Выполнение:** стойка на руках, мяч под бедрами. Отжиматься от пола.
- 6. «Звездочка».
- **Выполнение:** лежа на животе, руки и ноги в стороны. Удерживать равновесие.

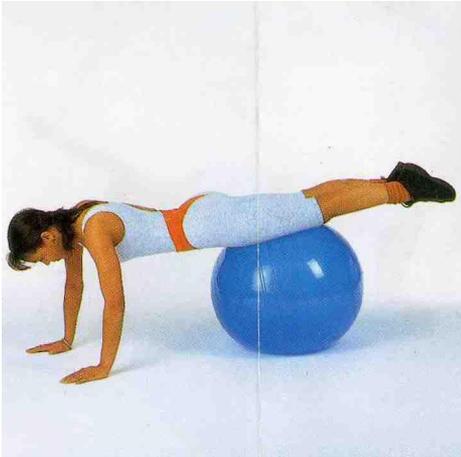


Закрепление пройденного материала. Работа по карточкам



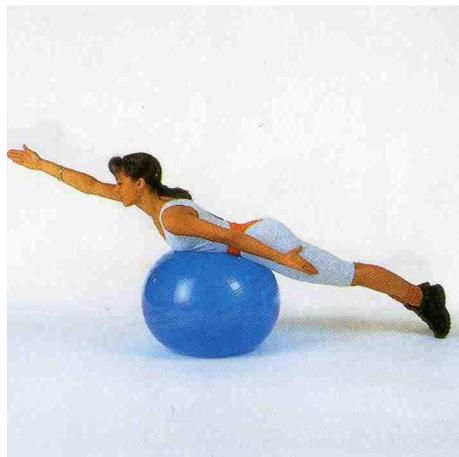
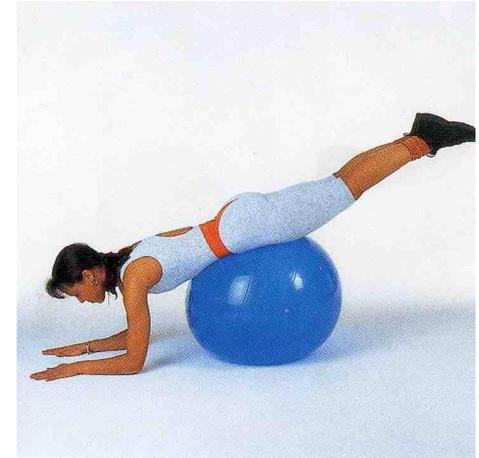
И.П. – лежа на спине, руки вверх.
Выполнять повороты корпуса вправо-влево.

Работа по карточкам



И.П. – стойка на руках, мяч под бедрами.

Выполнять отжимания, до касания локтями пола



И.П. – лежа на спине, руки вверх.

Выполнять повороты корпуса вправо-влево.

