Комплексы ОРУ на фитболах

Комплекс 1

1. «Правильная осанка».

И. п. : сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать (10 секунд) .

2. «Перекаты».

И. п. : то же.

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15 секунд) .

3. «Часики».

И. п. : сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1 - наклон вправо (влево) ; 2 - и. п. (2-3 раза) .

4. «Достань мяч».

И. п. : лежа на животе на полу (перед мячом) .

Выполнение: 1 - приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 - и. п. (5 раз) .

5. «Покатай мяч».

И. п. : то же.

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно (4 раза) .

6. «Покажи пяточки».

И. п. : лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение: 1 - поднять прямые ноги; 2 - и. п. (5 раз) .

7. «Мячики».

И. п. : сидя на мяче, руки держать на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче (20 секунд) .

Комплекс 2

1. «Буратино».

И. п. : сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 - поворот головы вправо. 2-3 - медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 - и. п. (5 раз) .

2. «Колеса».

И. п. : сидя на мяче, руки согнуть в локти перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук одна вокруг другой (10 секунд)

3. «Часики».

И. п. ; сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1 -наклон вправо (влево) ; 2 - и. п. (6 раз) .

4. «Черепашка».

И. п. : лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1 -медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 - и. п. (3 раза) .

5. «Ленивец».

И. п. : сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок - на ладони.

Выполнение, покачивания на мяче вперед-назад (5 раз) .

6. «Мячики».

И. п. : сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение, легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад (качели, с хлопками перед собой и за спиной (20 секунд) .

7. «Пловец».

И. п. : стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой.

Выполнение. 1 — прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 - и. п. (6 раз) .

8. «Волна».

И. п. : сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

Выполнение. 1 - прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклонить и. п. (5 раз) .

9. «Силач».

И. п. : сидя на пятках, держать мяч двумя руками.

Выполнение: 1 – встать, поднять мяч вверх, посмотреть на него. 2 - и. п. (5 раз) .

10. «Мячики».

И. п. : сидя на мяче, руки на бедрах

Выполнение: легкие покачивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20 секунд) .

Комплекс 3

1. «Потянемся к солнышку».

И. п. : сидя на мяче, руки на бедрах

Выполнение: 1-2 - руки вверх, потянуться; 3 - и. п. (6 раз) .

2. «Флажок».

И. п. : сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1-4 - поворот корпуса вправо (влево, правую (левую) руку вверх за голову; 5 - и. п. (3 раза) .

3. «Весы».

И. п. : лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1-4 - медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги при-поднять с пола; 5 - и. п. (6 раз) .

4. «Пузырь».

И. п. : то же.

Выполнение: 1-2 - вдох, надавите животом на мяч; 3 - выдох, живот втянуть; 4 - и. п. (4 раза) .

5. «Покачайся».

И. п. : лежа (на спине) на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1-2 - сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед-назад; 3 - и. п. (8 раз) .

6. «Мост».

И. п. : лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

Выполнение: 1-2 - приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3 - и. п. (6 раз) .

7. «Передай мяч».

И. п. : лежа (на спине) на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

Выполнение: 1-2 - поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3-4 - руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке (4 раза) .

8. «Ленивец».

И. п. : сидя (на пятках) перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь) .

Выполнение: 1 - лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь; 2 - покачиваться вперед-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз) .

Комплекс 4

1. «Правильная осанка».

И. п. : сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать (15 секунд) .

2. «Спортивная ходьба».

И. п. : то же.

Выполнение: движения стоп (поочередно, приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола (15 секунд) .

3. «Наклонись и потянись».

И. п. : сидя на мяче, руки за спину.

Выполнение: 1 - наклон вправо (влево, левую руку вверх, потянуться; 2 -и. п. (4 раза) .

4. «Посмотри на ладошки».

И. п. : лежа (на спине) на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

Выполнение: 1 — поднять руки, посмотреть на ладошки; 2 - и. п. (8 раз) .

5. «Петрушка».

И. п. : сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 - выставить ноги вперед на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести; 2 - и. п. (7 раз) .

6. «Колечко».

И. п. : лежа (на животе) на полу перед мячом, кисти руки на мяче.

Выполнение: 1 - прогнуться, согнув моги, и дотянуться носками до головы; 2 - и. п. (6 раз) .

7. «Мячики».

И. П. : сидя на мяче руки на бедрах

Выполнение: 1 - легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны - вверх с хлопком, с подъемом поочередно колен; 2 - и. п. (30 секунд) .