Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки с использованием ортопедического мяча

авторская разработка
инструктора по физической культуре Антоновой О.В.

МБДОО ЦРР ДС №18 МОТР, 2020

Цель:

1. Развивать оптимальный двигательный стереотип

2. Укреплять мышечный корсет

№ п/п	Содержание упражнения	Количество повторений, темп	Методические указания
1.	И.п. – сидя на мяче, руки на бёдрах.	10-15 сек.	Принять правильную осанку.
2.	И.п. – сидя на мяче. Лёгкие прыжки, руки в стороны – вниз.	6-8 раз, средний	Стопы постоянно соприкасаются с полом.
3.	И.п. – то же, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч. 1-2 – легко подпрыгивая на мяче (не теряя с ним контакта), поднять правую руку вверх через сторону; 3-4 – опуская правую, поднять вверх левую.	10-12 раз в каждую сторону, медленный	Стопы постоянно сопри-касаются с полом. Спина прямая, таз слегка наклонён вперёд, живот напряжён.
4.	И.п. – то же, руки на поясе. Перекаты на мяче вперёд-назад с одновременным сгибанием и разгибанием стоп.	10-12 раз, средний	Спина прямая. Перекат вперёд – стопы на носки, перекат назад – стопы на пятки.
5.	И.п. – стоя наклон вперёд, касаясь мяча ладонями. 1-2 – прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить). 3-4 – прокатить мяч в и.п.	10-12 раз, средний	Прокатывая мяч вперёд, потянуться за ним, опуская голову между рук. Спина ровная, живот подтянут.

6.	И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны туловища вправо-влево.	10-12 раз в каждую сторону, медленный	Мяч смещается в противоположную наклону сторону.
7.	И.п. – сидя на мяче ноги врозь, руки на коленях. 1-2 – пружиня на мяче, наклон вправо, выпрямить правую ногу, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене. То же в другую сторону.	10-12 раз в каждую сторону, медленный	Таз слегка наклонён вперёд.
8.	И.п. – сидя на мяче, ноги вместе. 1-2 – перекат на мяче влево, руки у правого бедра, то же в другую сторону, противоположную сторону движению мяча.	10 раз в каждую сторону, медленный	В момент прокатывания мяча влево ноги и таз «уходят» в одну сторону, а голова и шея, сохраняя равновесие тела, – в противоположную.
9.	И.п. – сидя, руки опущены, переступая вперёд, лечь спиной на мяч, прогнуться. Вернуться в и.п.	10-12 раз, медленный	Покачаться. При освое-ниии упражнения при-держивать мяч отведён-ными назад и согнутыми руками.
10.	И.п. – сидя, руки к плечам. Одновременно с прыжком согнуть колено и коснуться его локтями. Вернуться в и.п.	10-12 раз каждой ногой, средний	Руки точно в стороны. Дыхание произвольное.
11.	И.п. – лёжа на спине, мяч под лопатками, руки в стороны, голову держать прямо, ноги врозь. Пружиня ногами, повернуться вправо, перекатиться на правый бок, правой рукой коснуться пола, левую руку вверх. Вернуться в и.п. То же влево.	8-10 раз в каждую сторону, медленный	Во время поворота вправо правую лопатку «вдавить» в мяч, левую поднять и за левой рукой потянуться вверх.
12.	И.п. – сидя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях. 1 – руки в стороны, ноги врозь. 2 – и.п.	10-12 раз, средний	По мере усвоения движения можно сочетать с прыжком.

13.	И.п. – лёжа на мяче на боку, ноги вместе, ноги согнуты, руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком – мяч до талии, правой рукой тянуться к полу, левую поднять влево-вверх и потянуться за рукой. Пружиня ногами, выполнить перекаты по мячу, вернуться в и.п.	8-10 раз в каждую сторону, медленный	Стопы на полу, колени выпрямить, живот подтянуть, ягодицы напряжены. Голову держать прямо. При выполнении упражнения, лёжа на правом боку растянуть левую боковую поверхность.
14.	И.п. – лёжа спиной на мяче, руки вперёд. 1 – прогнуться, руки вверх, смотреть на кисти. 2 – и.п.	10-12 раз, медленный	Через 3-4 занятия удер-живать туловище 3-4сек., дыхание произвольное.
15.	И.п. – лёжа на мяче на животе, руки на мяч, ноги на полу, колени на полу. 1-2 – выпрямляя руки и ноги, прогнуться. 3-4 – вернуться в и.п.	10-12 раз, медленный	Ноги врозь, упираясь носками, выпрямить колени и напрячь мышцы ног, ягодиц, руки выпрямить. Поднять спину, голову. Спина ровная, смотреть вперёд-вверх.
16.	И.п. – лёжа на мяче на животе, руки на полу. 1-4 – шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги. 5-8 – вернуться в и.п.	10-12 раз, средний	Руки прямые на полу, ноги прямые вместе, спина скруглена, носки. Пятки, ягодицы напрячь. «Шагать» руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на бёдра. Спина прямая.
17.	И.п. – лёжа на полу перед мячом, руки вдоль туловища. 1 – прогнуться, положить кисти на мяч. 2 – и.п.	10-12 раз, медленный	Выполнять упражнение с большой амплитудой, руки через стороны вверх.
18.	И.п. – то же, руки вверх в стороны. 1-4 – прогнуться, удерживая туловище, перекатывать мяч из руки в руку.	10-12 раз, средний	Дыхание произвольное.

19.	И.п. – лёжа на животе на мяче, руки в упоре на полу. 1 – поднять ноги вверх. 2 – и.п.	8-10 раз, средний	По мере усвоения упражнения можно выполнять «ножницы» горизонтальные и вертикальные.
20.	И.п. – лёжа на мяче на животе, обхватить мяч руками, колени на полу (обхватывают мяч), носками упереться в пол, голову опустить. Выполнять лёгкие покачивания вперёд-назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд-назад.	10-12 раза, средний	Мышцы спины и живота расслаблены. Происходит массаж живота и груди. Растягиваются мышцы задней поверхности тела.