

Муниципальное автономное учреждение
Центр поддержки семей, детей и молодёжи «ЛОГОС»
городского округа закрытое административно-территориальное образование
город Межгорье Республики Башкортостан

УТВЕРЖДЕНА
Приказом исполняющего
обязанности директора
МАУ Центр «ЛОГОС»
ЗАТО Межгорье
Республики Башкортостан
№ 97-О
от 13 сентября 2024 г.

Общеразвивающая программа
Группы «Точка здоровья»
Лечебная физическая культура

Составила:
Рахматова А.И.,
инструктор по ЛФК

1. Пояснительная записка.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Это подтверждает и статистика показателей здоровья. Детская заболеваемость в Российской Федерации поражает цифрами статистики: более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья; 30-40% детей – отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата.

Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастики, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йога. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами йоги» физкультурно-спортивной направленности предназначена для обучения детей среднего и старшего школьного возраста (13-18 лет) комплексам хатха-йоги, направленных на оздоровление различных функций и систем организма и укрепление опорно-двигательного аппарата, восстановление физического и эмоционального баланса.

2. Актуальность программы.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога – прекрасный вид двигательной активности. Благодаря упражнениям йоги дети становятся бодрыми, гибкими, координированными, улучшается способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в положении сидя, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы

способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей.

Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

3. Основная цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий хатха-йоги.

4. Основные задачи программы:

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан и суставной гимнастики;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йога);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;

- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

5. Структура программы.

Основной формой организации занятий при реализации данной программы является гимнастика, упражнения для развития вестибулярного аппарата, развитие внимания, пластики.

Все упражнения нужно делать правильно и осторожно, без напряжения.

В программе заложены несколько аспектов: физиологический, эмоциональный и ментальный, развивая которые мы можем говорить о воспитании гармоничной личности.

- Физиологический аспект – гибкость, подвижность и прямая осанка – это основные требования для сбалансированного развития тела;
- Эмоциональный аспект – нормализация поведения гиперактивного ребенка, уравнивание эмоциональной сферы. Детям-интровертам, «закрытым», замкнутым, имеющим трудности в контакте со сверстниками занятия помогут открыться миру;
- Ментальный аспект – способность концентрироваться, запоминать, рассуждать, сознательный, подсознательный и бессознательный ум, а также систематическая стимуляция обоих полушарий головного мозга.

Методы:

- фронтальная работа;
- переключения с одной деятельности на другую;
- общеразвивающие упражнения;
- общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; - дыхательные упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для развития координации движений

Дидактические методы:

1. Методы использования слова: рассказ – объяснение – указания.
2. Метод наглядного воздействия: показ.
3. Практические (выполнение асан).

6. Комплектование групп.

Группа «Точка здоровья» формируется из числа детей среднего и старшего школьного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

7. Организация занятий.

Цикл оздоровительно-физкультурных занятий рассчитан на учебный год. Занятия организуются на период с сентября по май. Периодичность занятий составляет 2 занятия в неделю по 40 минут.

В роли организатора занятий выступает инструктор по лечебной физической культуре, имеющий соответствующую квалификацию по диплому.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря. Это гимнастические палки, коврики для йоги, фитболы и т.п.

8. Структура занятий.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть (10 минут).

Цель: подготовка организма к более напряжённой работе в основной части занятия. Включает в себя:

- объяснение задач и содержания занятия; проверку осанки.
- общеразвивающие упражнения.
- вариации ходьбы и легкого бега по кругу.

Основная часть (15-20 минут).

- Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных. В этой части используются 5-6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

- Силовые упражнения, направленные на укрепление определенных групп мышц.

- Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

Заключительная часть (10 минут).

- релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием

мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья.

- упражнения на восстановление дыхания.
- подведение итогов занятий.

9. Список используемой литературы.

1. Агаджанян Н. А., Катков А. О. Резервы нашего организма — М.: Знание, 1990.
2. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1991. 5. Богуславская З. М., Смирнова Е. О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1991.
3. Гуру Ар Сантэм. Йога — способ жизни на Земле. — Харьков, 1995.
4. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка Минск: Полымя, 1982.
5. Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма: Глубинная медицина. — Спб.: Наука, 1991. 13. Занкина В., «Йога в кармане» - М.: Йога, 2015 14. Ильинская О., Казак О. «Детская йога. Готовые игровые программы для ребенка любого возраста» - М.: Йога, 2014
6. Коростелев Н. В. Слагаемые здоровья. — М.: Знание, 1990. 16. Коростелев Н. В. Слагаемые здоровья. — М.: Знание, 1990.
7. Леви В. Л. Везет же людям... (психология здоровья). — М.: Физкультура и спорт, 1998. 22. Никитин Б. П. Ступеньки творчества, или Развивающие игры. — М.: Просвещение, 1991. 23. Сонькин В. Д. Растем сильными и выносливыми. — М.: Знание, 1987. 24. Чистякова М. И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 1990.

Приложения

Статические упражнения.

1. Поза «Зародыш». Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины. Лёжа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 секунд. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 секунд. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.

2. Поза «Гора». Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки. Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 секунд. Грудную клетку и шею не напрягать. Дыхание спокойное.

3. Поза «Ребёнок». Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость. Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся, 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное.

4. Поза «Бриллиант». Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца. Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 секунд.

5. Поза «Головоколенная». Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы. Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

6. Поза «Угол». Упражнение помогает работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 секунд. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 секунд. Дыхание спокойное.

7. Поза «Расслабление». Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему. Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 секунду напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх лежат на полу, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, подняться, сесть, а затем встаём.

8. Поза «Дерево». Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину. Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

9. Поза «Мостик». Благоприятно воздействует на организм при диабете, при заболевании печени, щитовидной железы, глаз, устраняет искривление позвоночника. Лежа на спине ноги согнуты в коленях, руками приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Дыхание произвольное. На выдохе медленно опуститесь.

10. Поза «Змея». Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза. Лежа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища вверх, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.

11. Поза «Бегун». Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость. Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.

12. Поза «Кошка». Придаёт гибкость, силу позвоночнику, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза. Встаньте на колени, руки и бёдра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 секунд. Дыхание спокойное.

13. Поза «Прямой угол». Упражнение улучшает отток венозной крови из нижних конечностей (полезно при варикозном расширении вен), улучшает работу сердца. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Спокойно поднимите прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90°. Внимание переведите на ноги. Пятки тяните вверх. Дыхание спокойное, произвольное.

14. Поза «Скручивание». Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему, в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку. Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть направо или налево.

15. Поза «Свечка». Даёт возможность дышать полной грудью, вызывает чувство лёгкости. Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините их ладонями вместе. Затем, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните. Дыхание произвольное. Удерживайте позу 20-30 секунд.

16. Поза «Кривое дерево». Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие. Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединяя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.

17. Поза «Кузнечик». Укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, желудочно-кишечного тракта. Лёжа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу. Оставаясь в этом положении,

внимание сконцентрируйте на левой стороне поясницы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5-10 секунд.

18. Поза «Лотос». Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов. Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступнёй положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.

19. Поза «Рыба». Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительные действия на мышцы лица. Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширину плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, последовательно опираясь на локти, затем на затылок. Руки положите под голову. Внимание концентрируйте на позвоночнике или суставах ног. Удерживайте позу 10-20 секунд. Затем спокойно, помогая руками, вернитесь в и.п. Дышите произвольно, спокойно.

20. Поза «Полуплуг». Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительные действия на мышцы лица. Из исходного положения стойки на плечах, ладони на пояснице, ноги поднять вверх. На выдохе одну ногу опустить за голову параллельно полу. Держать 3-5 секунд. Затем ноги поменять. Дыхание равномерное.

Силовой блок упражнений.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук.

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.
2. Стоя, фитбол поднять над головой.
3. Стоя, хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.

8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая).

9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).

10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.

11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.

12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой – снизу и наоборот.

13. Те же движения руками в исходное положение сидя.

14. Те же движения руками в исходное положение лежа на спине.

15. Исходное положение – стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу – откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.

17. То же, но фитбол приподнять над головой, поддержать и опустить.

18. Исходное положение – стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны;

а) до горизонтального уровня;

б) выше горизонтального уровня;

в) по диагонали;

г) руками, имитируя движения лыжника.

19. Исходное положение – стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, поддержать и опустить.

20. Исходное положение – стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.

21. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

1. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение – то же, но сесть, ноги под углом 45°.

3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.

4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.

5. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.

7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.

9. Исходное положение – лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.

10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна.

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.

4. Исходное положение – лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.

5. Исходное положение – лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8. Исходное положение – лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

Упражнения для укрепления мышц спины.

1. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки в «крылышки».

3. То же, но руки вверх.

4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.

5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».

6. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.

9. То же, но ногами – горизонтальные и вертикальные «ножницы».

10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же – левой ногой.

11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы.

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.

2. Исходное положение – лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3. Исходное положение – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.

4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.
5. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. Исходное положение – сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4-6 раз).

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.
4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. Исходное положение – лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.

10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.

11. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.

12. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13. Исходное положение – лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.

14. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

17. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

18. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.