

### **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, пуфик под животом, руки свисают вниз, оттолкнуться коленями от пола – упор на руки, вернуться в и.п.
5. **«Отжимание»** **Выполнение:** стойка на руках, пуфик под бедрами. Отжиматься от пола.
6. **«Звездочка».** **Выполнение:** лежа на животе, руки и ноги в стороны. Удерживать равновесие.

### **И.П. – лежа на коврике**

**Укрепление верха пресса.** Лечь на спину, голени поместить на пуфик, бедра перпендикулярны туловищу. Выполнять подъемы туловища в положение седа.

**Скручивания.** Согнуть ноги в коленях под углом 90 градусов, стопы по центру пуфика. Кисти сцепить на затылке. При подъеме туловища вверх, оторвать от пола лопатки, дотронуться правым плечом левого колена, ноги и низ туловища неподвижны.

**Мостик** Это упражнение напоминает классический мостик, но в отличие от него более полезно и менее травмоопасно: из положения на спине кладем икры на пуфик, руки прижаты к полу. Оторвав таз от пола прогибаемся, если пуфик на колёсиках, передвигаем его, располагая в средней части спины, образуя мостик. Задерживаемся в этой позе на 5-10 секунд.

**Планка** Здесь задействуются практически все части тела, включая широчайшие спинные мышцы. Стопы размещены на снаряде, а руки – на полу, согнутые в локтях. Опираясь на локти и ладони, фиксируем стопы в устойчивом положении на пуфике. Напрягаем корпус, втягиваем живот, не прогибая поясницы. Смотрим вниз.

**Лодочка или звездочка** В процессе выполнения формируется мышечный корсет, прорабатываются широчайшие мышцы: ложимся животом на пуфик, сводим ноги вместе и вытягиваем руки вперед. Медленно прогибаемся на выдохе, стараясь поднять выпрямленные руки и ноги или разведенные руки и ноги вверх. Задержимся в таком положении несколько секунд, затем опускаем ноги и руки и расслабляемся.

**Супермен** В этом случае мы прорабатываем позвоночную зону, абдоминальные группы, плечи, ягодицы и заднюю поверхность бедра: разместившись животом на пуфике, вытягиваем ноги назад. Руки выпрямляем перед собой. Ставим на пол ладони, принимая исходное положение. Выпрямяемся и поднимаем руки на один уровень с корпусом. Делаем паузу и возвращаемся в исходную позу.

**Гиперэкстензия** Эти упражнения позволяют чередовать расслабление и напряжение поясницы, снимая спазм. В работу включаются дополнительные стабилизирующие мышечные группы: лежим на пуфике животом так, чтобы тело свободно облегло снаряд. Отводим руки за голову, либо ставим их перед собой. Поднимаем корпус до положения прямой линии ног со спиной. Следует избегать сильных прогибов. Держимся в таком положении несколько секунд и медленно возвращаемся в исходную позицию.

Упражнения с использованием пуфиков просты по структуре движений. При выполнении упражнений дети приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, затем самостоятельно. Кроме того, они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения. Безусловно, занятия оказывают широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствуют развитию творчества, детской фантазии и эмоционально раскрепощают детей.

Таким образом, использование такого оборудования, является на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей в школе, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.



Департамент образования Ивановской области  
ОГКОУ «Ивановская школа-интернат №2»

## ПУФИК - СПОРТИВНЫЙ СНАРЯД

Федеральный проект  
«Современная школа»



### Многофункциональный оздоровительно-профилактический и лечебный пуфик для разгрузки позвоночника и физических упражнений.

Правильная осанка необходима для надежной связи центральной нервной системы и внутренних органов.

**Пуфики** традиционно относят к мягкой мебели, которую можно с легкостью перемещать и использовать повсеместно. Они представляют собой компак-

тное мягкое сиденье без спинки и подлокотников, с или без ножек. К особенностям пуфика относят наличие мягкой поверхности. Обычно у данного элемента жесткий каркас, который обтянут материалом с наполнением. Они пригодны для сидения и игр. Упругие поверхности обладают хорошей амортизацией и защищают от вывихов и растяжений. Хотя в процессе выполнения упражнений нагрузку получает вся мускулатура, основной упор приходится на мышцы спины.

**Пуф по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться:**

Как массажёр; Как ориентир; Как амортизатор, тренажер (рук, ног, равновесия); Как отягощение (в руках, ногах, на спине); Как препятствие (перешагивание, перекатывание в разных направлениях, перепрыгивание); Как предмет (ОРУ в различных и.п.); Как опора (под спину, руки, ноги, живот).

С помощью пуфика можно укреплять ослабленные мышцы спины. На пуфике удобно сидеть, принимать положения лежа на животе и спине. В результате специального положения лежа на спине с пуфиком можно максимально снизить давление на межпозвоночные диски (до 12 кг) и суставы конечностей. При выполнении упражнений на пуфике происходит разгрузка в области позвоночника, мышечное расслабление и исчезновение болей. Используя пуфик проводятся несложные физические упражнения на укрепление прямых и косых мышц спины и живота.

#### Пластичные движения телом и вибрации:

- ♦ разгружают и растягивают позвоночник;
- ♦ корректируют осанку;
- ♦ улучшают состояние межпозвоночных дисков, избавляют от болей в пояснице;
- ♦ формируют мышечный корсет спины и талии;
- ♦ устраняют зажимы.

Программа представляет собой систему танцевальных движений на основе базовых шагов, которые укрепляют осанку, улучшают координацию движений, стимулируют работу сердечно-сосудистой системы. Это метод, который способен одновременно запускать деятельность тактильного, зрительного, вестибулярного и двигательного аппаратов.

#### Цели занятий с использованием пуфиков:

1. Профилактика и коррекция различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, болезней лёгких, внутренних органов и др.)
2. Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, функции равновесия и др.)
3. Развитие музыкально-ритмических и творческих способностей в целях рекреации, доступа, отдыха и развлечения (массаж, игры, эстафеты, танцы, ритмические упражнения хореографии).

#### Оздоровительные задачи:

1. Укрепление здоровья детей, включающее формирование опорно-двигательного аппарата, стимулирование функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей.
2. Создание основы для нормального роста и полноценного развития ребенка, пу-

тем целесообразной двигательной активности.

3. Приобщение детей к здоровому образу жизни
4. Совершенствование эмоциональной сферы.

#### Образовательные задачи:

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.
2. Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ученик усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а также познает собственное тело и его многочисленные возможности.
3. Развитие культуры движений и телесной рефлексии.

#### Воспитательные задачи:

1. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм, их влияние на укрепление здоровья человека.
2. Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков.
3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.

#### Упражнения можно выполнять в положениях:

- стоя (в наклоне вперед с упором на пуфик ногами или руками),
- сидя на пуфике (наклоны вперед, повороты в стороны),
- лежа на животе (подъемы туловища, рук, ног),
- лежа на спине (подъемы туловища, рук и ног, скручивания),
- сидя и лежа на коврике с опорой на пуфик.

Упражнения на мышцы спины и живота не только выпрямляют грудной отдел позвоночника, но и формируют стереотип правильной осанки, так как осанку держат наши собственные мышцы. Правильная посадка на пуфике предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, - при этом происходит наиболее экономная работа мышц по удержанию позы в правильном статическом положении. «Криво» сидеть на пуфике невозможно, так как теряется равновесие и баланс, что неизбежно приведет к падению, поскольку для сохранения устойчивости необходимо совпадение центра тяжести тела занимающегося с центром пуфика.

Упражнения на пуфике аналогичны и схожи с упражнениями на стуле, табурете, фитболе по технике выполнения. Они позволяют полностью исключить нагрузку на тазобедренные и плечевые суставы, поэтому дают возможность целиком сосредоточиться на работе с мышцами позвоночника и спины.

#### Рекомендуемые упражнения с использованием пуфика Упражнения для осанки сидя на пуфике:

1. Сомкнуть кисти в замок и потянуть выпрямленные руки вперед, прогнувшись в грудном отделе позвоночника.
2. Обхватить ладонями левое колено и подтянуть бедро как можно ближе к груди или животу. Повторить для другой ноги.
3. Выполнять предыдущее упражнение, но тянуть левое колено в направлении правого плеча, и наоборот.
4. Придерживаясь для сохранения равновесия правой рукой за край пуфика, другой рукой обхватить подъем левой ноги и тянуть ее, стремясь пяткой коснуться ягодицы. Повторить для другой ноги.
5. **«Часики».** Выполнение: руки положить на пуфик; выполнять наклоны вправо-влево, руками коснуться пола.
6. **«Повороты».** Выполнение: руки перед грудью, повороты вправо-влево с разведением рук.
7. **«Складочка».** Выполнение: вытянуть ноги вперед, тянуться ладонями к носкам.