

---

АКАДЕМИЯ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ РАМН

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИРМА «АКОНИТ-М»

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ГИМНАСТИЧЕСКИХ МЯЧЕЙ У ДЕТЕЙ С  
ПАТОЛОГИЕЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.**

(МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)

МОСКВА 2000 Г.

---

Методические рекомендации разработаны сотрудниками  
отделения лечебной и спортивной медицины НИИ  
педиатрии РАМН

Методические рекомендации подготовлены младшим  
научным сотрудником Жоховой Ю.П. и руководителем  
отделения ЛФК и спортивной медицины, доктором мед.  
наук Поляковым С.Д.

Методические рекомендации предназначены для  
инструкторов больниц лечебной физкультуры и педагогов  
оздоровительных и реабилитационных центров,  
поликлиник, санаториев, врачебно-физкультурных  
диспансеров.

Методические рекомендации к проведению занятий с использованием больших гимнастических мячей у детей с патологией органов дыхания.

Гимнастика на мячах способствует развитию у детей двигательной координации и выносливости, улучшению осанки и профилактике её нарушений, тренирует сердечно-сосудистую и респираторную системы. Большие гимнастические мячи позволяют включать в работу даже те группы мышц, которые не затрагиваются при выполнении других видов упражнений.

#### ПРАВИЛА ВЫБОРА МЯЧА.

1. При посадке на мяче угол между голенью и бедром составляет 90 градусов.
2. Средние оптимальные размеры мяча для детей:
  - 4-5 лет - 45 см.
  - 5-6 лет - 50 см.
  - 6-7 лет - 55 см.
  - 7-8 лет - 55 см.
  - 10-12 лет и далее 55-75 см. в зависимости от роста.

#### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.

1. Мячи выдерживают нагрузку 200-300 кг.
2. Мячи следует беречь от прямых солнечных лучей, батарей отопления, острых предметов, в т. ч. металлических деталей одежды.

3. При надувании мяча не следует превышать диаметр, указанный на упаковке.
4. Мячи рекомендуется хранить при комнатной температуре. Если при перевозке или хранении мячи охладились, следует дождаться, когда они вновь нагреются до комнатной температуры, а затем надувать.

#### ОСОБЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ.

1. Необходимо предоставить ребенку возможность познакомиться с новым для него оборудованием, получить представление и чувство безопасности при работе с ним. Для этого детям необходимо представить возможность самостоятельно поиграть с мячом. При этом лучше выбрать мячи большого диаметра, чтобы ребенок не мог залезть на него и упасть; или меньше его ростового диаметра, чтобы лежа на нем на животе, ребенок страховал себя касанием опоры руками и ногами. Занятия в детских коллективах лучше проводить группами 7-10 человек и в начале исключать мяч и коллективную игру.
2. Следующим этапом является обучение посадке и поддержанию равновесия на мяче. Это лучше делать индивидуально с каждым ребенком. Страховка осуществляется сбоку или сзади.
3. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ МЯЧЕЙ.

Вводная часть производится без использования мячей,  
согласно общим требованиям ( различные виды ходьбы,  
бег и т.д. )

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

И.п. сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на  
бедрах, пальцами внутрь.

1. Движения тазом вперед-назад, из стороны в сторону.  
Темп медленный.
2. Поочередное вынесение ноги на пятку.
3. Поочередное вынесение ноги на пятку с  
одновременным подъемом рук в стороны.
4. Повороты головой из стороны в сторону по дуге ,  
направленной книзу. Темп медленный, движения  
плавные.
5. Одна рука заложена за спину, другая накрывает ухо.  
Боковые наклоны с одновременной сменой рук.
6. Голову опустить на грудь, руки по сторонам мяча.  
Скользнуть руками по мячу назад, соединяя лопатки;  
голову разогнуть, посмотреть вверх. Вернуться в и.п.
7. Сгибаясь в пояснице и шагая ногами, перейти вперед-  
назад. Стопы от пола не отрывать. Руки свободно  
свисают по сторонам.
8. И.п. лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, лежат на  
мяче. Руки за головой. Подъем корпуса к коленям.

ом

9. И.п. то же . Диафрагмальное дыхание. Одна рука лежит на груди, другая на животе. Вдох носом, грудная клетка неподвижна, поднимается брюшная стенка. Выдох, надувая щеки, сложив губы трубочкой.
10. И. п. лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передача мяча из рук в ноги и наоборот. ( Упр. 9 )
11. И.п. лежа на мяче на животе. Ноги и руки упираются в пол. Руки выпрямлены в локтях, ноги в коленях, несколько расставлены, стопы в « стартовом » положение. Положение можно считать правильным , когда поясничный отдел выпрямлен. Отвести ногу в сторону, скользя носком по полу. Одновременно повернуть голову и посмотреть на ногу. В и.п. Затем в другую сторону.
12. И.п. сидя на коленях, мяч перед собой, прямые руки касаются мяча .
13. И.п. стоя на коленях, мяч перед собой. Облокотиться на мяч грудью, живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой на мяче руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться .
14. И.п. тоже. Взмахи руками. Одна рука идет вперед, другая назад. ( упр. 13)
15. И.п. сидя на одном колене, другая нога выпрямлена и отставлена в сторону, мяч сбоку, одна рука обхватывает мяч , другая совершает движения вверх и вниз

## РИТМИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

16. И.п. сидя на мяче. Легкие покачивания на мяче вверх – вниз, не отрывая ног от пола.
17. И.п. тоже. Отведение руки и ноги в сторону с покачиваниями или без них.
18. Взмахи руками вперед-назад с одновременными покачиваниями на мяче.
19. И.п. сидя на мяче. Руки сжаты в кулаки и перекрещены на уровне кистей, лежат на коленях. Плечи сведены вперед. Голова опущена. Разжимая кисти, развести руки в стороны - вверх, разогнуть голову. Сжимая руки в кулаки и медленно опуская голову, вернуться в и.п.
20. И.п. сидя на мяче. Руки опущены по сторонам мяча. Поднять руки вверх, хлопнуть ими над головой, затем, опустив вниз, хлопнуть по мячу. Сочетать с покачиваниями на мяче. ( Упр. 6)

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

21. И.п. тоже. Поднять одно плечо, скользя рукой по мячу, опустить. Затем другое. Затем оба плеча вместе. (Упр. №7)
22. И.п. лежа на полу на спине. Ноги согнуты в коленях и стоят на полу. Обхватить руками мяч, положив его на живот. Диафрагмальное дыхание.
23. Отложить мяч в сторону. Лежа на спине и закрыв глаза, расслабиться.