

Комплексы упражнений для занятий с обучающимися, имеющими специальную медицинскую группу

Комплекс упражнений № 1

Разминка с теннисным мячом.

1. И. П. – стоя ноги врозь, одна рука с мячом – в сторону, другая на поясе. Как можно чаще отпускать и ловить мяч, не давая ему упасть на пол.
2. И. П. – стоя ноги врозь, передавать мяч вокруг пояса, а затем вокруг ног «восьмеркой» - 6 – 8 раз.
3. И. П. – О. С., бросать мяч в пол и ловить хватом сверху одной и другой рукой – по 6 – 8 раз каждой рукой.
4. И. П. – О. С. поднять правую ногу и бросить мяч правой рукой в пол, поймать левой после отскока. – 6 – 8 раз каждой рукой.
5. И. П. – присед. Прыжки в приседе, одновременно чеканить мяч правой и левой рукой.
6. И. П. – О. С. Бросить мяч в пол, сделать поворот на 360° и поймать его хватом сверху- мальчики, девочки – можно двумя руками.- 3- 4 раза в каждую сторону поворот.
7. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, р.р. за голову. Мяч зажать подбородком. Вращение туловищем, стараясь не потерять мяч.- 4 раза в каждую сторону.
8. И. П. – то же. Не теряя мяча лечь на пол на спину и встать – 5 раз.
9. И. П. – сидя на полу. Руки сзади, мяч зажат ступнями ног. Поднимать и пускать прямые ноги, не теряя мяч – 10 – 12 раз.
10. Стоя. Бросать мяч в пол изо всех сил на высоту отскока - 5 раз – правой и 5 раз – левой рукой.
11. Прыгать на месте и свободно чеканить мяч левой и правой рукой.
12. Стоя. Напротив стены, сделать 10 бросков левой и 10 бросков правой рукой в стену (ловить и хватать сверху – 5 – 11 класс; ловить двумя руками – 1 – 4 класс).

Комплекс упражнений № 2

ОРУ с гимнастическими палками.

1. И. п. - стоя, ноги врозь, держать гимнастическую палку впереди на вытянутых руках. Поднимаясь на носках, опускать и поднимать кисти рук. – 7 – 8 раз
2. И. п. – стоя ноги врозь, держать гимнастическую палку за середину на вытянутой руке. Выполнять вращение вправо, влево гимнастической палкой – 7 – 8 раз, поменять руку.
3. И. п. – стоя ноги врозь, гимнастическая палка внизу. Поднять гимнастическую палку вверх и перевести ее за спину – 5 – 6 раз.
4. И. п. – стоя ноги врозь, удерживая гимнастическую палку сверху – наклоны туловища вперед – назад – 7 – 8 раз.
5. И. п. – стоя ноги врозь, удерживая гимнастическую палку сверху – наклоны туловища вправо - влево – 7 – 8 раз.
6. И. п. – стоя ноги врозь, гимнастическая палка удерживается двумя руками за спиной. Наклоняясь вперед, гимнастическую палку поднять вверх – 5- 6 раз.
7. И. п. – ноги на ширине плеч, приседая, поднять палку вверх, встать – вниз – 7 – 8 раз.
8. И. п. – стоя ноги вместе, удерживать гимнастическую палку вертикально на полу хватом за один конец. Перемах правой (левой) ногой над палкой – 7 – 8 раз.

Комплекс упражнений № 3

Комплекс дыхательных упражнений.

1. Сделав вдох, плавно выдохнуть через нос, темп дыхания регулируется счетом, для контроля за расширением грудного и брюшного отделов туловища: одну руку положить на грудь, другую на живот.
2. Энергичный полный вдох и выдох.
3. Лежа или стоя сделать глубокий вдох. Максимально выпятив живот, затем выдох. Втянуть живот.
4. Выдох, затем пауза, за паузой вдох, все фазы дыхания точно дозируются счетом, темп дыхания постоянно замедляется и пауза между вдохом и выдохом увеличивается.

5. Отвести плечи, согнуть в локтях руки назад – вдох, привести плечи и руки в исходное положение - выдох.
6. Ходьба с дыханием под счет. На два шага – вдох, на три – вдох, на четыре – выдох, и так постепенно удлиняя время выдоха.
7. Ходьба с движением рук в различных направлениях в сочетании с дозированным дыханием.

Комплекс упражнений № 4

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

И.п. - лежа на спине (сидя, стоя), сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.

И.п. - то же, сделать вдох на 4 счета и выдох.

1. И.п. - то же, повернуть кисти наружу с небольшим отведением рук в стороны и разворачиванием плеч - вдох, вернуться в И.п. - выдох.
2. И.п. - сидя (стоя) прямые руки сзади, кисти в замок, скользя руками по туловищу вниз, развернуть плечи -|вдох, вернуться в И.п. - выдох.
3. 5 И.п. - сидя руки на поясе, отвести локти назад - выдох, И.п. - вдох.
4. И.п. - сидя (стоя) кисти рук на шее, отвести локти и голову назад - вдох, И.п. - выдох.
5. И.п. - лежа на спине (сидя, стоя), поднять руки вверх через стороны - вдох, И.п. - выдох.
6. И.п. - то же, руки вперед, в стороны - вдох, И.п. - выдох.
7. И.п. - стоя кисти рук к плечам, отвести сначала правый, затем левый локоть - вдох, вернуться в И.п. - выдох.
8. И.п. - руки поднять вперед, вверх, назад, прогнуться - вдох, И.п. - выдох.
9. И.п. - стоя руки вперед, медленно отвести их в стороны - назад, голову назад - вдох, скрестить руки на груди и наклониться вперед - выдох.
10. И.п. - стоя через стороны медленно поднять руки вверх, посмотреть на кисти - вдох, опустить руки, наклонить туловище - выдох.
11. И.п. - стоя (сидя) развести руки в стороны, на 4 счета сделать вдох, на 4 счета опустить руки - выдох.
12. И.п. - медленный бег, при котором и вдох и выдох выполняются на 4 - 6 шагов.
13. И.п. - стоя кисти положить на плечи, на 4 счета делать вдох, И.п. - выдох.

Комплекс упражнений № 5

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

1. Ходьба на месте с правильной осанкой и высоким подниманием ног, спортивная ходьба.
2. Различные виды бега.
3. Прыжки на месте.
4. Различные силовые упражнения, выполняемые в упоре лежа для мышц рук, туловища и брюшного пресса.
5. Упражнения на расслабление рук и поочередно ног,
6. выполняемые в положении стоя.
7. Различные виды приседаний (на полной стойке, носках и т.д.).
8. Упражнение на равновесие («ласточка»)
9. Упражнение с подбрасыванием и ловлей мяча.
10. Различные силовые упражнения с резиновым бинтом, эспандером, гантелями, тренажерными устройствами.
11. Прыжки через скамью на одной и двух ногах.
12. Упражнения для совершенствования вестибулярного аппарата (наклоны вперед, назад, в стороны, с вращением головы).
13. Упражнения на узкой опоре (на равновесие).
14. Ходьба (упражнение на восстановление дыхания, ЧСС)

Комплекс упражнений № 6

Комплекс упражнений с обручами.

1. И. П. – стать прямо, ступни ног поставить параллельно, а обруч опустить вниз. Поднять обруч, держать его перед собой двумя руками. Опустить обруч в И. П. – 6- 8 раз.
2. И. П. – стать прямо, ступни ног поставить параллельно, обруч опустить (держать его хватом изнутри) – поднять обруч вверх, опустить за спину. Снова поднять вверх и опустить вниз, поставив обруч на пол перед собой – 6 – 8 раз.
3. И. П. - стать прямо, ноги вместе, обруч держать перед собой – Перебирая пальцами, поворачивать обруч в руках влево, а затем вправо.
4. И. П. - стать прямо, ноги слегка расставить, обруч повесить на предплечье одной руки – Раскачивать обруч на руке перед собой или сбоку; вращать обруч на предплечье или на кисти руки.
5. И. П. - стать прямо, ноги вместе, обруч поставить ободом на пол, придерживая его сверху рукой – Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как «юлу»), затем выпустить его и поймать двумя руками, не допуская его падения.
6. И. П. - стать прямо, ноги вместе, руки согнуть в локтях, обруч держать у груди – Повернуть вправо, вытянуть руки вперед; стать прямо, согнуть руки.
7. И. П. - стать прямо, ноги широко расставить, обруч опустить вниз перед собой – Наклониться вперед и, не сгибая колен, положить обруч на пол; выпрямиться. Наклониться вперед, взять обруч, выпрямиться.
8. И. П. - стать прямо, ноги слегка расставить, обруч повесить на шею, руки опустить – Наклониться и, согнув колени, поставить обруч ободом на пол. Придерживая обруч руками, вынуть из него голову. Встать, выпрямиться, обруч опустить вниз.
9. И. П. - стать прямо, ноги слегка расставить, обруч держать в опущенных руках в горизонтальной плоскости – Высоко поднимая колени, перешагнуть поочередно обеими ногами через обод обруча вперед, выпрямиться. Высоко поднимая колени, перешагнуть поочередно обеими ногами через обод обруча назад, выпрямиться. Обруч все время держать в руках.
10. И. П. - стать прямо, поставить ступни ног параллельно, обруч в опущенных руках держать за спиной – Овести обруч назад, прогнуться. Опустить обруч.
11. И. П. – то же – поднять обруч вверх и коснуться ободом затылка. Опустить обруч.
12. И. П. – стать в обруч, лежавший на полу, руки опустить – присесть взять обруч двумя руками, встать, поднять его над головой. Снова присесть, положить обруч на пол, встать.
13. И. П. – сесть, ноги вытянуть, обруч держать в руках – Наклониться зацепить обручем носки ног и приподнять ноги от пола. Опустить ноги на пол.
14. И. П. – лечь на живот, обруч держать в вытянутых руках за спиной – Зацепить обручем носки ног, приподнять ноги от пола, прогнуться.

Комплекс упражнений № 7

Упражнения с мячом (б/б; в/б)

1. Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставным шагом в сторону, указанную учителем (на 1 – 8 счетов). Учитель часто меняет направление движения.
2. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока – 10 раз.
3. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками – 10 раз.
4. Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока о т пола или на лету – 10 раз.
5. а) Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом – 1 – 3 класс.
б) Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками – 10 раз.
6. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками при ходьбе – 10 12 раз.
7. Передача мяча по кругу вправо (влево) – произвольным способом, в шеренге.
8. Ведение мяча вокруг себя.
9. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и его ловля – 10 раз.
10. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.
11. удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот (по 15 раз).

Комплекс упражнений № 8

Упражнения с мячом (б/б; в/б) (набивной мяч до 1 кг)

1. Приседая бросить мяч двумя руками от груди – 10 раз
2. Стоя спиной к партнеру, бросить мяч двумя руками сбоку – 10 раз.
3. Стоя спиной, ноги врозь. Наклоняясь вперед бросить мяч – 10 раз
4. Стоя лицом к партнеру, мяч за спиной. Наклоняясь вперед. Бросить мяч партнеру – 6 – 8 раз.
5. Стоя лицом, мяч вподнятых вверх руках. Двумя руками бросить мяч в руки партнеру – 10 раз.

6. сидя лицом друг к другу, опереться ступнями ног. Мяч держать двумя руками на уровне груди. По команде каждый старается, отклоняясь назад, вырвать мяч.
7. Сидя на полу, мяч за головой, партнер удерживает ноги на полу. Тренировать пресс – 1- 12 раз.

Комплекс упражнений № 9

Комплекс оздоровительной гимнастики

1. Ходьба с высоким подниманием колена, затем с подтягиванием руками ноги к груди.
2. И.п. - стоя ноги врозь, наклониться вперед, прогнуться, руки вперед, вернуться в И.п. (10 - 12 раз).
3. И.п. - стоя приседание, руки поднять через стороны вверх (16 – 20 раз).
4. И.п. - стоя ноги врозь, руки на поясе, круговые вращения тазом (6 - 8 раз, в каждом направлении).
5. И.п. - стоя руки вперед - в стороны, махи ногой вперед - назад, правой ногой коснуться левой кисти, тоже - другой ногой 6 - 8 раз.
6. И.п. - стоя ноги широко разведены в стороны, руки на поясе, поворот вправо, вернуться в И.п., поворот влево (8 - 10 раз).
7. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади, сделать перекат назад, вернуться в И.п., наклониться вперед и разогнуться (10 - 16 раз).
8. И.п. - лежа на спине, поднять ноги, развести в стороны, выполнить перекрестное движение 12—15 раз.
9. И.п. - лежа на спине, сделать стойку на лопатках (3 - 5 с), затем носками коснуться пола за головой, выпрямиться, опустить ноги (12 - 16 раз)
10. И.п. - сидя упор руками сзади, мах ногой вперед -вверх, одновременно приподнять таз, каждой ногой (8-12 раз).
11. И.п. - лежа на спине, упор на локти. Прогнуться в грудном отделе позвоночника (таз не поднимать), вернуться в И.п. (10 - 12 раз).
12. И.п. - лежа на полу, ноги согнуты, стопы на полу, опираясь стопами, поднять таз, вернуться в И.п. (12-16 раз)
13. И.п. - лежа на полу, ноги разведены. Соединять колени, оказывая сопротивление кистями (12 - 16 раз).
14. И.п. - на четвереньках, опустив голову и подтянуть живот, выгнуть спину, поднять голову, прогнуться в грудном отделе позвоночника, расслабить мышцы живота.
15. И.п. - то же, мах ногой назад, прогнуться, затем согнуть ногу, сесть на пятки (6- 8 раз).
16. И.п. - стоя подскоки на месте, чередовать прыжки с опорой на двух ногах и на одной, свободную ногу бросать вперед или в сторону 20 -30 с. Повторить 3 раза
17. Ходьба на месте (15 - 20 с).
18. Расслабить мышцы ног (10 - 15 с).
19. Сделать неглубокий вдох и не выдыхая выпячивать, втягивать живот (4 -6 раз).

Комплекс упражнений № 9

Упражнения у гимнастической стенки

1. И.п. - смешанный вис: стоя спиной к стенке с широким хватом рук на уровне плеч, ноги касаются пола. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, удержаться в висе на 4-6 с. Вернуться в И.п. повторить 6-8 раз.
2. И.п. - то же, но руки хватом выше головы. Предыдущее Упражнение повторить 6-8 раз
3. И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руки хватом на уровне головы. На счет 1 - шаг вперед одной ногой, прогнуться, выпрямив руки. На счет 2 - вернуться в И.п.
4. На 3-4 - то же с другой ноги.
5. И.п. - вис, сед спиной у стенки. Руки хватом над головой. Встать, прогнувшись в грудном отделе позвоночника, вернуться в И.п. Повторить 6-8 раз.

Комплекс упражнений № 10

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

1. И. П. – сидя на стуле, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Вернуться в И. П. – 8 -10 раз каждой ногой.
2. То же стоя. – 8 – 10 раз.
3. И. П. – стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки. Вернуться в И. П. – 6 – 8 раз.
4. И. П. – стоя на наружных сводах стоп, полуприсед – 6 -8 раз.
5. И. П. – руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30 – 60 сек.).
6. И. П. – О. С. с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху. Вернуться в И. П. – 10 – 15 раз.

7. И. П. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Присед на всей ступне. Вернуться в И. П. – 6 -8 раз.
 8. И. П. – стоя, правая нога (левая) перед носком левой (правой) (след в след), подняться на носки. Вернуться в И. П. – 8 – 10 раз.
 9. И. П. – стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельно). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь – 8 – 10 раз.
 10. И. П. – стоя на носках, повернуть пятки кнаружи. Вернуться в И. П. – 8 – 10 раз.
 11. И. П. – стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы – 8 – 10 раз.
 12. Ходьба в полуприседе. – 30 – 40 сек.
 13. И. П. – стоя, поднять левую (правую) ногу – разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. – 10 -12 раз каждой ногой.
 14. И. П. – стоя. Круговые движения стопой.
 15. И. П. – стоя (под стопой теннисный мяч). Подкатывать мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.
- Комплекс упражнений № 11

Комплекс дыхательных упражнений со сложными движениями

Упражнения на работу поверхности легких:

1. встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки выпрямить над головой, пальцы сплести - выдох. На вдохе наклониться, сгибая и опуская при этом руки мимо лица, груди, живота, стремясь коснуться ладонями пола. Медленно выпрямиться - выдох;
2. встать прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны. На вдохе обхватить себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки;
3. встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться;
4. сесть на пятки, соединить руки сзади в замок.
5. На вдохе медленно наклониться, стараясь коснуться лбом пола, на выдохе выпрямиться;
6. встать прямо, правую ногу поставить впереди левой, правую руку отвести назад, левую руку отвести вперед и вверх. На вдохе энергично сменить положение рук, взмахнув левой ногой до касания носком правой руки. Вернуться в исходное положение - выдох;
7. сесть на пятки, голову наклонить к коленям, руки выпрямить вперед. На выдохе потянуться вперед, скользя ладонями по полу, до касания грудью коленей, на вдохе вернуться в исходное положение;
8. лечь на спину. На вдохе поднять прямые ноги и согнуть туловище, касаясь носками пола за головой, на выдохе медленно опустить ноги;
9. лечь на спину, согнуть ноги, стопы подтянуть к тазу, руки положить на лодыжки. На вдохе притянуть руками колени к животу, на выдохе вернуться в исходное положение. Каждое упражнение повторять 3-6 раз. Цикл упражнений завершить свободной ходьбой с произвольным дыханием.

Комплекс упражнений № 12

Упражнения на задержку дыхания:

1. встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены, сделать глубокий вдох. На дыхательной паузе глубоко присесть, опустив голову и обхватив колени руками, затем медленно вернуться в исходное положение и сделать вдох;
2. встать на колени, руки положить на талию. Сделать глубокий вдох, а затем полный выдох. На дыхательной паузе отклонить корпус назад, не помогая при этом руками, медленно встать и вернуться в исходное положение, сделать вдох;
3. сесть на пятки, сделать глубокий вдох, а затем полный выдох. На дыхательной паузе отклониться назад до касания лопатками пола, а затем вернуться в исходное положение и сделать вдох;
4. принять упор лежа, сделать глубокий вдох, а затем полный выдох. На дыхательной паузе толчком ног принять упор присев, вернуться в исходное положение, сделать вдох;
5. сесть на пол, ноги выпрямить, ладони положить под бедра, сделать глубокий вдох, а затем полный выдох. На дыхательной паузе медленно наклониться лицом к коленям, затем вернуться в исходное положение и сделать вдох;
6. сесть на пол, упор сзади, сделать глубокий вдох, а затем полный выдох. На дыхательной паузе прогнуться, принять упор лежа сзади, вернуться в исходное положение, сделать выдох;
7. лечь на спину, ноги выпрямить, раздвинуть. Сделать глубокий вдох, а затем полный выдох. На дыхательной паузе согнуться в тазобедренном суставе, приподнять ноги и корпус до касания носков руками, вернуться в исходное положение, сделать вдох;

8. лечь на живот, прогнуться, взяться руками сзади за лодыжки. Сделать глубокий вдох, а затем полный выдох. На дыхательной паузе максимально прогнуться, расслабиться, сделать вдох. Каждое из упражнений должно завершаться свободным дыханием. В начале занятий рекомендуется делать не более 1-2 повторений в начале занятий. Количество повторов не должно превышать 6-8 раз.

Комплекс упражнений № 13

Упражнения на развитие рационального дыхания:

1. сесть на пол, выпрямив спину и скрестив ноги. Руки вытянуть перед собой и сомкнуть. Сделать глубокий вдох, отводя при этом плечи назад и касаясь руками груди. Вернуться в исходное положение, плавно выдохнуть. Повторить 10 раз;
2. сесть на пол, скрестить ноги, руки сомкнуть на голове ладонями вверх. Глубоко вдохнуть, медленно поднимая руки над головой. Опуская руки, плавно выдохнуть. Повторить 10 раз;
3. лечь на живот, вытянуть руки вдоль туловища. Прогнуться, приподнимая руки, ноги, голову, грудь, глубоко вдохнуть. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохнуть. Повторить 10 раз;
4. лечь на спину, положить руки вдоль туловища ладонями на пол, ноги сомкнуть. После этого сесть, помогая себе руками. Прогнуться назад, сделав при этом глубокий вдох. Вернуться в исходное положение, плавно выдохнуть. Повторить 10 раз;
5. лечь на спину, положить руки вдоль туловища ладонями на пол, ноги немного согнуть. Приподнять живот, помогая себе плечами, но не отрывая ступней от пола, сделать глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохнуть. Повторить 10 раз;
6. встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуть перед собой. Сделать глубокий вдох. После этого, не прекращая вдоха, поднять руки над головой в стороны. Опуская руки, начать выдох и продолжать его до достижения руками уровня плеч. Задержать выдох, продолжая опускание рук. Завершить выдох. Повторить 10-20 раз;
7. встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать вдох, а затем плавный выдох. Завершив вдох, поставить руки на бедра, сделать медленный и глубокий вдох через нос, стараясь как можно больше выпятить грудную клетку. Медленно выдохнуть. Повторить 10-15 раз.

Комплекс упражнений № 14

Специальные упражнения для коррекции индивидуально отстающей системы.

Специальные упражнения для глаз. Специальные упражнения для глаз не только тренируют мышцы, управляющие их движением, они активизируют кровообращение в данной области и снижают умственное утомление. В качестве упражнений, укрепляющих глазодвигательные мышцы, можно рекомендовать следующие:

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5—6 раз с интервалом 30 секунд.
 2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
 3. Вращение глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратном направлении.
- 2-е и 3-е упражнения можно делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами. Упражнения выполняются сидя.

Количество повторений каждого из них 3—4 раза, интервал — 1—2 мин., на выполнение вышеуказанных упражнений необходимо затратить 8—10 мин.

Применение указанных упражнений с детьми младшего школьного возраста наиболее успешно при использовании образного восприятия, игровых заданий.

Для первого упражнения возможно использование игрового задания «День — ночь».

Для второго (при движении глаз вверх, вниз) — «Пол, потолок» или «Небо, земля».

При движении глаз влево и вправо — игровое задание «Часики» («Тик-так»). Для третьего упражнения — «Мы рисуем». Учитель предлагает детям глазами «рисовать» круги, стимулируя их выполнение вопросами: «Кто больше нарисует глазками кругов?», «У кого самые большие круги?».

Комплекс упражнений № 15

Упражнения для снятия утомления глаз.

1. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3—5 секунд, а затем открыть их на 3—5 секунд. Повторить 6—8 раз.

Это упражнение укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствуя расслаблению мышц глаз. Оно может быть использовано как разновидность задания в первом упражнении первой серии, как игровое задание «Прятки».

Сидя, быстро моргать глазами в течение 30 с - 1,5 мин. При этом активизируется кровообращение и восстанавливается функциональная деятельность глаз. Это упражнение можно проводить, используя игровое задание «Незнайка», сказав детям о том, что когда Незнайку спрашивают о чем-либо, и он не знает, что ответить, то при этом он всегда быстро моргает своими большими глазами.



3. И.п. — стоя. Смотреть прямо перед собой 2—3 с; держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3—5 с, опустить руку. Повторить 10—12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И.п. — стоя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6—8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии. I

5. И.п. — сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторить в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. — стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3—5 с, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3—5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3—5 с, поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3—5 с, прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3—5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3—5 с. Повторить 5—6 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз (бинокулярное зрение).

7. И.п. — стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем, медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10—12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.

8. И.п. — сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко обоих глаз, спустя 1—2 снять пальцы с век. Повторить 3—4 раза (рис. «а»).

9. И.п. — сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8—10 раз (см. рис. «б»).

10. И.п. — сидя. Тремя пальцами каждой руки фиксируем точки (см. рис. «в»). Медленно закрывать глаза, слегка надавливая на точки. Повторить 8-10 раз.

Упражнения для глаз.

(И.В. Чупаха)

Движения зрачков влево — вправо, вверх — вниз, круговые движения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10—20 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть.

Массаж глазных век подушечками пальцев. Слегка поглаживать себя пальцами по векам, бровям, вокруг глаз (эти упражнения приносят успокоение, засыпание).

Сесть напротив стены на расстоянии 2—5 метров. Наметить на стене две точки, одна под другой, на расстоянии 50 см. Перевести взор с точки на точку (самоуправление засыпанием).

Созерцание точки с расстояния 5 метров в течение 10—20 секунд — один из йогических приемов отдыха.

Сведем взор внутрь кверху, веки автоматически начнут опускаться. Теперь взор сам вернется в первоначальное положение. Несколько таких упражнений — появится легкое головокружение и сонливость.

Комплекс упражнений № 16

Упражнения для глаз, способствующие профилактике миопии.

(И.В. Чупаха)

И.п. — сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед, к крышке стола, выдох. Повторить 5—6 раз.

И.п. - сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.

И.п. — сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

И.п. — сидя. Смотреть прямо перед собой на любой объект 2—3 секунды, поставить руки по средней линии лица на расстоянии 15—20 см от глаз, перевести взор на кончик среднего пальца и смотреть на него 3—5 секунд, опустить руку. Повторить 5—6 раз.

И.п. — сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4—5 раз.

Комплекс упражнений № 17

Комплекс упражнений

для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

И.п.- сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. 10 раз каждой ногой. Вернуться в и. п.

То же стоя.

И. п.- стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки.

Вернуться в и. п.

И. п. -стоя на наружных сводах стоп, полуприсед. 6-8 раз.

И.п. –о. с. С сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху. Вернуться в и. п. 10-15 раз.

И. п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и. п. 10 раз.

И.п.- стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Присед на всю ступню. Вернуться в и. п. – 8-10 раз.

И. п. – стоя правая нога/левая/ перед носком левой /правой/ след в след, подняться на носки. Вернуться в и. п. 8-10 раз.

И. п. – стоя на носках, руки на пояс / стопы параллельно/. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь. 8-10 раз.

И.п.- стоя на носках, повернуть пятки к наружи. Вернуться в и. п. 8-10 раз.

И. п. – стоя, стопы параллельно, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. 8-10 раз.

И. п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях.

И. п. – упор на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед./30-40ш/. Тоже прыжками «зайчиком».

И. п. – встать на первую рейку гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазанье вверх.

Ходьба в полуприседе /30-40/с.

И. п. – стоя, поднять левую /правую/ ногу – разгибание и сгибание стопы, потянуть носок вниз, носок на себя. Упражнение выполняется в быстром темпе. 10-12 раз каждой ногой.

И. п. – стоя, поднять левую / правую/ ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь. 4-6 раз.

И. п. – тоже. Круговые движения стопой.

И. п. – стоя / под каждой стопой теннисный мяч/. Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее. Упражнения в равновесии.

Ходьба на носках «крадучись» / в полуприседе/, носки внутрь.

Ходьба по гимнастической стенке/ середина стоп на одной из реек/ захват руками на уровне груди.

Ходьба по медицинболам.

Ходьба «гусиным шагом».

Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх /спиной вперед/.

Ходьба на носках по наклонной плоскости вниз.

И. п. – захватить пальцами ног карандаш или палочку. Ходьба /30-40/ с.

Комплекс упражнений № 18

Комплекс упражнений для стоп.

1.Ходьба на носках.

2.Ходьба на пятках.

3.Ходьба на наружном своде стопы.

4.Ходьба на носках в полуприседе.

5.Стоя поднимание на носках вместе и попеременно.

6.Стоя перекаат с пятки на носок и обратно.

7.Стоя на наружном крае стопы сжать и расслабить пальцы ног.

8.Стоя поднимание пальцами ног мелких предметов (карандаш, шарик, платочек) и их перекаладывание.

9.Сидя поднимание пятки одной ноги и носка другой.

10. Сидя тыльное сгибание стоп вместе и попеременно.
11. Лежа, ноги согнуты, бедра разведены, стопы касаются подошвами друг друга. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором на переднюю часть стопы.
12. Лежа, круговое движение стоп к себе и от себя.
13. Лежа, скольжение стопой одной ноги по голени другой и наоборот.
14. Лежа, написание в воздухе букв, движения выполнять в голеностопном суставе.
15. Лежа, поднимание и оттягивание носков.
16. Лежа на животе, плавание— “кроль” ногами.
Упражнения выполнять по 8-10 раз, весь комплекс или выборочно.

Комплекс упражнений № 19

Упражнения для уплощенной и плоской стопы.

Ходьба по гимнастической палке и другим подобным предметам, лежащим на полу, охватывая их сводом стопы.

Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке.

Собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки, бечевки, шнура; захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов: палочек, шариков, карандашей.

Ходьба на пятках или наружных сторонах стопы с шариками, захваченными пальцами ног.

Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.

Захватывание сводами ступней малого мяча в положении сидя на скамейке; поднять ноги до положения «угол», опустить, положить мяч на пол.

Комплекс упражнений № 20

Комплекс упражнений для правильной осанки

И. п. — стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками; ноги полностью выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах.

1-3 — сохраняя и. п., сделать шаг вперед;

4 — шаг назад в и.п. Повторить 6—8 раз, следить за положением туловища.

И. п. — то же.

1-4 — скользя руками по стене, поднять их вверх;

5-8 — опустить руки в исходное положение. Повторить 6—8 раз.

И. п. — руки на поясе.

1-2 — касаясь стены, сделать наклон влево;

3-4 — вернуться в и.п. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — то же, руки за головой.

1-2 — касаясь стены, присесть на носках, колени в стороны;

3-4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.

И. п. — стойка спиной к стене, руки на поясе.

1 — правую ногу выставить вперед на носок;

2 — поднять ногу;

3 — опустить ногу на носок;

4 — вернуться в и. п. То же левой. Повторить 4 раза каждой ногой.

И. п. — лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые, сомкнутые.

1-2 — прогнуться, руки вперед — вверх;

3-4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 — вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз. -

Ходьба с выполнением дыхательных упражнений в течение 30-40 с.

Комплекс упражнений для правильной осанки №2.

Разойтись по всему залу. И, п. — встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, локтями, ягодицами.

Сохраняя принятое положение, встать на свое место в круг. Повторить 6—8 раз.

И. п. - сидя на полу, ноги врозь, руки вверх.

1 — наклон вперед, коснуться руками носков ног;

2 - вернуться в исходное положение, ноги в коленях не сгибать.

Повторить 6—8 раз.

И. п. — встать к стене.

- 1 — поднять согнутую левую ногу;
- 2 — выпрямить ее;
- 3 — согнуть;
- 4 — опустить в исходное положение. То же с другой ногой. Повторить 6-8 раз каждой ногой, не отрываясь от стены.

В кругу. И. п. — стоя в упоре на коленях.

1-2 — выпрямить ноги в коленях;

3-4 - вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.

И. п. — основная стойка, руки вперед.

1-4 — круговое движение правой рукой в боковой плоскости — вниз назад, вверх, вперед. Повторить по 8 раз каждой рукой, сохраняя стойку.

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Поворот вправо, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед по кругу, в чередовании с ходьбой, сохраняя прямую стойку. Повторить 4 раза.

Ходьба с выполнением дыхательных упражнений в течение 30-40 с.

Комплекс упражнений № 21

Комплекс упражнений при нарушениях осанки.

1. “Ракета”

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе поднять плечи вверх (“набираем горючее”).

Отвести плечи назад, лопатки соединить (“расправить крылья”) – задержать дыхания.

На выходе опустить плечи, ладони параллельны полу, тянутся вниз, всем телом тянутся вверх – (“взлет”) вытягиваем позвоночник.

Расслабиться – (“прилетели”). Повторить.

2. Упражнения для мышц брюшного пресса.

И.п. лежа на спине.

Поочередное поднятие прямых ног вверх.

Одновременное поднятие прямых ног вверх.

“Ножницы” горизонтальные.

Поочередное подтягивание коленей к животу.

“Ножницы” вертикальные. *“Велосипед” (начинаем делать в потолок, затем постепенно опускаем ноги ближе к полу).

Переход из положения лежа на спине в положение сидя и обратно с различным положением рук (вперед, к плечам – в “крылышки”, в стороны, вверх).

3. Упражнения для укрепления мышц спины.

И.п. лежа на животе.

Поднимание прямых рук, приподнимая верхнюю часть туловища.

Поочередное поднятие прямых ног назад.

Одновременное поднятие прямых ног назад.

“Лодочка”– одновременное поднятие прямых ног и рук.

“Крылышки”– приподнимая верхнюю половину туловища, большие пальцы кистей прижать к плечам, локти прижать к туловищу, лопатки свести как можно ближе к позвоночнику.

Руки за голову “в замок”, лопатки соединить, поднимая верхнюю часть туловища, прогнуться.

“Кошечка” встать на четвереньки, прогнуть и выгнуть спину – “кошечка добрая и сердитая”.

Каждое упражнение повторяется от 3-4 до 6-8 раз в зависимости от возраста и тренированности детей.

Упражнения “лодочка”, “крылышки”, “велосипед” выполняются от 30сек., постепенно увеличивая время до 1-3 минут.

В конце комплекса выполнить диафрагмально-релаксационное дыхание

Комплекс упражнений № 22

Примерный комплекс упражнений при сколиозе 1-2 степени.

1. Подготовительная часть-8 минут.

Построение в колонну по одному.

Ходьба обыкновенная, на носках, пятках, на наружных сводах стоп, высоко поднимая колени.

Ходьба с движениями рук.

Ходьба в полуприседе, обычным шагом.

5. И.п.- о.с Поднимание прямых рук вверх- вдох, опускание-выдох.

6.И.п.- о.с. Сгибание колена к животу и возвращение в И.П.

7.И.п.- о.с. 1-2-3-4- круговые движения прямых рук вперед, с пружинистым подниманием на носках (4 раза). Затем также - кругами назад. Повторить по 4-6раз.

8.И.п.- о.с. 1-руки дугами вперед-вверх, левая нога назад, на носок - вдох, и.п. выдох.

9.И.п.- о.с. Руки на поясе 1-2 присесть на носках, руки вперед, 3-4-и.п.

10.И.п.- о.с.

1 -руки на пояс;

2-руки к плечам;

3-руки вперед;

4-руки перед грудью;

5-руки в стороны;

6-руки за голову;

7-руки вверх, хлопок;

8-и.п. Повторить 3-4 раза.

11.Проверка осанки перед зеркалом.

12.Ходьба по залу 50 секунд.

П. Основная часть-27 минут.

1) И.п.- лёжа на спине с мячом в руках - мяч на груди

1-мяч вперед и, стопы от себя - вдох;

2-мяч на грудь, стопы от себя - выдох, повторить 8-10 раз, после чего отдых, расслабление до 3-5 секунд

2)И.п.- лёжа на спине мяч между колен, руки за голову

1-ноги (с мячом) согнуть, скользят пятками;

2-И.п. повторить 6-8 раз, отдых, расслабление 10 секунд.

3)И.п.- лёжа на спине, мяч на груди,

1-2-круговые движения мячом перед грудью, кругами от себя,

3-4-также, кругами на себя повторить 5-6 раз, отдых,

расслабление до 10 секунд.

4)И.п.- лёжа на спине, мяч на животе,

1-мяч вверх, ноги в стороны, приподнимая,

2-и.п. Повторить 8-10 раз, отдых, расслабление 8 секунд.

5)И.п.- лёжа на спине, мяч сверху, поворот бревнышком на живот

6)И.п.- лёжа на животе, мяч сверху

1-мяч на груди, локти в стороны, голову приподнять, колени согнуть, напрячь спину, ягодицы.

2-3-держат.

4-и.п.- расслабление на 2-3 секунды, повторить 6-8 раз, отдых, расслабление.

7)И.п.- лёжа на животе, мяч за спиной,

1-мяч назад, ноги в стороны, приподнимая,

2-и.п.- расслабление на 2-3 секунды, повторить 6-8 раз.

8)И.п.- лёжа на животе, мяч сверху.

1-мяч за голову, плечи приподнять, лопатки сблизить, спину напрячь,

2-3-держат,

4-и.п.- расслабление на 2-3 секунды, повторить 8-10 раз, отдых.

9)И.п.- лёжа на животе, мяч за головой,

1-приподнять голову, плечи, ноги,

2-3-держат

4-и.п.- расслабление на 3-4секунды, повторить 6-8 раз, отдых.

10)И.п.- лёжа на животе, мяч за головой

1 -2-мяч вверх, ноги врозь, приподнимая,

3-4-и.п.- расслабление 2-3 секунды, повторить 6-8 раз, отдых. 11)И.п.- лёжа на спине, головой друг против друга, обоюдный захват прямых рук,

1 -обоюдное поднятие ног вперед до угла 45 градусов,

2-3-держат,

4-и.п.- расслабление, отдых, 5-6 раз повторять.

12)И.п.- лёжа на спине обоюдный упор стопами, руки сверху

1 -переход в положение сидя махом рук вперед,

2-и.п.- повторить 6-8 раз.

13)И.п.- лёжа на спине, головы друг к другу близко, обоюдный захват согнутых рук возле плеч.

1 -2-обоюдное разгибание рук в стороны, ноги в стороны, приподнимания,

3-4-и.п.- расслабление, отдых, повторить 8 раз.

14) «Ножницы»- поднимание одной ноги с опусканием другой. 15)Поднимание прямых ног с последующим их разведением. 16)Скрещивание поднятых прямых ног с последующим их разведением.

Упражнения у гимнастической стенки.

1.И.п.- стоя лицом к стенке на второй рейке, взявшись за руки на уровне плеч, руки согнуты в локтевых суставах, локти в стороны. Выпрямление рук с откидыванием туловища назад.

2.И.п.-тоже, приседание.

3.И.п.-стоя спиной к стенке, взявшись руками на уровне плеч, приседание.

4.Лазание одностороннее и разностороннее.

Игры с мячом.

1.Бросание и ловля мяча двумя руками, поочередно каждой рукой.

2.То же во время ходьбы.

3.Стоя, попарно переброска мяча различными способами: от груди, из-за головы.

4. «Кто скорее»- парная переброска мяча. Задача - скорее выполнить задание перебросить мяч заданное количество раз (5). Переброска мячей по кругу (в кругу несколько мячей; у каждого по мячу).

Комплекс упражнений № 23

Вегето- сосудистая дистония.

Стоя, руки в стороны: вверх, подняться на носки - вдох, опуститься - выдох - 5 раз.

Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую ногу, выпрямить, согнуть, опустить. 5 раз каждой ногой.

Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Руки вверх, потрясти кистями - вдох, опустить руки - выдох, 5 раз.

Стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед, правой рукой коснуться левого носка - выдох, выпрямиться - вдох, 5 раз.

Стоя, руки на поясе, пружинистые приседания - 5-6 раз.

Стоя, ноги врозь, руки за головой. Отвести локти назад - вдох, вернуться в и.п., 5 раз, дыхание через нос.

Стоя, ноги врозь, руки опущены. 1-2 - поднять руки вверх - вдох; 3-4 - наклониться, коснуться руками пола - выдох, 5 раз.

Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклон туловища в стороны, противоположная рука скользит вверх, другая вниз по бедру.

Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Поворот туловища в сторону, руки отвести назад, 5 раз в каждую сторону.

Стоя, ноги вместе, руки вперед. Мах ноги вперед, коснуться противоположной руки, 5 раз каждой ногой.

Стоя; присесть, руки вперед - выдох, встать - вдох. 4-5 раз.

Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Подскоки на двух ногах, 10 раз.

Стоя, руки в стороны - вдох, опустить - выдох. 2-4 раза.

Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Согнуть одну ногу в колене, не отрывая от пола, затем другую, выпрямив первую, 5 раз.

Стоя, ноги врозь. Махи ногой 5-6 раз.

Бег в медленном темпе 1 мин.

Ходьба с замедлением темпа 1 мин.

Ходьба по узкой полоске: вперед лицом, вперед спиной.

Стоя у стенки ноги врозь, руки упираются в стену. Максимально сильно надавливать на стену - 3 сек, пауза - 3 сек, 4 раза.

Комплекс упражнений № 24

Комплекс вестибулярной гимнастики.

(при болезни Меньера, арахноидитах, гипертонической болезни и другой патологии, связанной с нарушением вестибулярной функции)

Исходное положение лежа:

Руки поднять вверх - вдох, опустить руки - выдох. 3-5 раз.

То же. Следить глазами за движением рук 4-6 раз.

Скользящие движения ногами «ходьба» лежа. Дышать свободно, 30-49 сек.

Движение головой вверх и вниз, сопровождая взглядом 4-6 раз.

Поочередное отведение ног в сторону. По 5-6 раз. Дыхание не задерживать.

По очереди поднять руку вверх и опустить вниз. Следить взглядом за движениями рук. По 5-7 раз.

Отвести левую руку вверх и согнуть в коленном суставе правую ногу. Движение руки сопровождать взглядом. То же - другой рукой и ногой. По 5-7 раз.
Повороты головы влево и вправо. По 3-5 раз в каждую сторону.
Руки вперед. Сгибание и разгибание в локтевых суставах, сжатие и разжатие пальцев. Взглядом следите за движениями пальцев. 5-8 раз.
Руки вверх - вдох, руки вниз - выдох. Дышать свободно 30 сек.
Повороты головы влево и вправо, подбородком коснуться плеча. 5-7 раз.
Руки вверх - вдох, руки вниз - выдох. Дышать свободно. 30 сек.
Исходное положение сидя:
Голова опущена. Медленное вставание и поднимание головы. 3-5 раз.
Руки вперед. Поочередное отведение их в сторону. Взглядом сопровождать движения рук. По 3-5 раз каждой рукой.
Медленные повороты головы в стороны и вращения ею. 5-7 раз.
Исходное положение стоя:
Встать со стула, повернуться на 360° и сесть. Повороты выполнять влево, затем вправо. По 3-5 раз в каждую сторону.
Стоя у стула, отвести руку вправо, сопровождая отведением взгляда. То же в другую сторону. По 5-7 раз в каждую сторону.
Руки вверх, опустить вниз и взяться за сидение стула, 5-7 раз.
Ходьба по прямой, руки вперед (смотреть на кисти рук), ходьба через препятствия и зигзагообразно, 1 мин.

Комплекс упражнений № 25

Заболеваниях печени и желчных путей.

Режим щадящий. Продолжительность занятия 25-30 минут.

1. Ходьба с высоким подниманием бедер - 30 секунд.

2. Дыхательное упражнение:

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе,

1-2- локти назад, вдох 3-4- локти вперед, выдох. Повторить 6-8 раз

3. Наклоны вперед :

И.п. - тоже, 1-2- наклон вперед, прогнуться, руки вперед, выдох

3-4-И.п. выдох. Повторить 6-8 раз

4. Приседания:

И.п. - о.с. руки назад,

1-2-приседание, руки на колени, выдох,

3-4-И.п. вдох. Повторить 6-8 раз.

5. Повороты туловища:

И.п. - ноги врозь, руки на поясе

1-поворот вправо, с отведением правой руки в сторону и поворотом головы вправо, вдох.

2-И.п. выдох

3-4- то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону

6. Диафрагмальное дыхание стоя – 30 секунд .

Лечь на спину.

7. Полное дыхание лежа на спине- 30 секунд.

8. Поочередное поднимание прямых ног .

И.п. - лежа на спине, руки под голову поднять правую ногу- вдох,

И.п. - выдох

3-4- то же самой левой. Повторить 4-6 раз поочередно каждой ногой.

9. Полумостик в пояснично-крестовом отделе

И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях

1-2- поднять таз, прогнуться в пояснично-крестовом отделе

3-4- и.п. Повторить 6-8 раз. Дыхание произвольное, без задержки

или на 1-2 выдох, 3-4- вдох.

10. Диафрагмальное дыхание- 30 секунд

И.п. - лежа на спине, ноги слегка врозь, согнуты в коленях, руки на животе, лечь на правый бок

11. Отведение ноги и руки в сторону

И.п. - лежа на левом боку, левая нога согнута в колене, левая рука под головой.

- 1-поднять правую ногу и руку
- 2-и.п. Повторить 4-6 раз. Дыхание произвольное без задержек или при отведении- вдох, в и.п.- выдох.
- 12.То же на правом боку
- 13.Диафрагмальное дыхание- 30 секунд
- И.п.- лежа на правом боку, ноги согнуты, правая рука под головой согнута, левая на животе.
- 14.Подтягивание согнутой ноги к животу
- И.п.- лежа на правом боку, правая рука под головой, или вверх, ладонью вниз
- 1-2- согнуть левую ногу, подтянуть ее к животу, обхватив за колено левой рукой, выдох.
- 3-4-И.п., выдох. Повторить 6-8 раз.
- 15.То же на левом боку.
- Выйти на четвереньки/ в колено -кистевое положение/
- 16.Диафрагмальное дыхание стоя на четвереньках в колено- кистевом положении- 30 секунд
- 17.Сед на пятки
- И.п. на четвереньках
- 1-2- сесть на пятки, не отрывая рук и не сдвигая их, выдох
- 3-4- и.п. вдох. Повторить 6-8 раз
- 18.Сед сбоку пяток
- И.п.- на четвереньках
- 1-2 сесть влево, выдох, и.п., вдох
- 3-4- то же вправо. Лечь на спину
- Полное расслабление- 30 секунд Встать/не спеша!/
Дыхательное упражнение- 4-6 раз/ с движениями рук /
- Все упражнения выполнять в медленном темпе.

Комплекс упражнений № 26

Комплекс упражнений для самостоятельных занятий детей с повышенной подвижностью почек.

- 1.Ходьба на месте 2-3 минуты.
- 2.И.п.- руки к плечам, 1-3- подтягивание, руки вверх, 4- и.п.
- 3.Руки за голову, ноги на ширине плеч.
 - 1-2- поворот вправо,
 - 3-4- поворот влево,
 - 5-наклон вправо,
 - 6 – прямо,
 - 7 - наклон влево,
 - 8 - выпрямиться.
- 4.Лежа на спине. Руки вдоль туловища.
 - 1 -правую руку вверх, левую ногу согнуть в колене, 2 - и.п.
 - 3 – левую руку вверх, правую ногу согнуть в колене, 4 –и. п.
- 5.Лежа на спине- «велосипед».
- 6.Лежа на спине, руки в стороны.
 - 1- вдох
 - 2-поднять правую ногу, согнуть в колене и захватить руками (вдох)
 - 3-4- тоже левой ногой.
- 7.Лежа на левом боку, левая рука выпрямлена вверх
 - 1- поднять правую руку (вдох)
 - 2 - согнуть правую ногу и прижать правой рукой колено к груди (вдох)
- 8.Тоже, лежа на правом боку.
- 9.Лежа на животе, руки вперед.
Поднять руки и ноги, прогнуться (вдох), опустить (выдох).
- 10.Лежа на животе, руки согнуть в локтях.
 - 1 -поднять правое колено, коснуться локтя.
 - 2 - вытянуть правую ногу.
 - 3 - тоже левой ногой.
- 11.Лежа на животе, ноги согнуты, стопы в упоре. Поднятие таза (полумост). Держать в течении 3-4 секунд. С сокращением ягодичных мышц и мышц брюшного пояса. Условный вариант: тоже с выпрямленной одной ногой в коленном суставе.
- 12.Стоя на четвереньках.
 - 1 - поднимая голову сделать вдох.

2 - скользящим движением передвигая правую ногу вперед, коленом коснуться левой руки, левой ногой- правой руки.

13. Стоя на четвереньках,

1 - поднять левую ногу назад вверх и коснуться грудью пола.

2 - вернуться в и.п. (вдох).

3-4 -то же с правой руки (выдох).

14. Стоя на четвереньках,

1 - поднять голову, прогнуться- вдох,

2 - наклонить голову и выгнуть спину дугой- выдох.

15. Сед на пятках,

1- стоя на коленях сесть вправо.

2- и.п.- руки на поясе.

3-4- тоже влево.

16. Махи ногами и.п., руки вперед- в стороны.

1 -2 маховое движение вперед, правой ногой до левой руки,

3-4 то же левой ногой.

17. Ходьба по стенке мелким шагом в медленном темпе.

Комплекс упражнений № 27

Комплекс упражнений при хроническом бронхите и бронхиальной астме.

1. Дыхательные упражнения при спокойной ходьбе: на 1 шаг - вдох, на 2 шага выдох, затем на 2 шага - вдох, на 4 - выдох. Следить за полнотой выдоха.

2. Бег трусцой / 3-5 мин/. Следить за дыханием, на 3 шага - вдох, на 4 шага выдох.

3. И. п. - ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, приподняться на носки, вдох, свободно наклониться; уронив руки, выдох.

4. И. п. - сидя на скамейке, ноги вытянуты вперед, руки согнуты в локтях. Отклониться назад, вдох, затем медленно наклониться вперед до полного выдоха, руками достать носки.

5. И. п. - стоя ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны вправо и влево, поднимая одну руку вверх и отводя ее в сторону наклона.

6. И. п. - о. с. Поднять руки перед собой, потянуться на носках, вдох; присесть на корточки, продолжительный выдох, сопровождаемый звуками шшшааа, жжжааа, щщщууу, жжжууу.

7. И. п. - стоя ноги шире плеч, в поднятых руках медицинбол, наклониться вперед, опустить медицинбол на пол и с силой прокатить его назад, выдохнуть со звуком уууххх.

8. И. п. - сидя на стуле, ноги вытянуты вперед, руки опущены вниз. Поднять ноги, подтянуть согнутые колени к груди, обхватив их руками; спину согнуть, голову, выдох. Вернуться в и. п., вдох.

9. Упражнение, выполняемое с партнером И. п. - ногами зацепится за низкую перекладину, кистями рук опереться в пол. Сделать глубокий вдох, затем продолжительный выдох. Во время выдоха партнер поколачивает ребром ладони по реберной части грудной клетки и спине.

10. И. п. - лежа, руками опереться в пол. Из и. п. перейти в упор и присев с энергичным выдохом.

11. И. п. - то же. Упор, лежа, партнер берет за голени, ходьба на руках /«крокодил»/, начать с 5-7 шагов и довести до 25-35м.

12. И. п. - о. с. Поднять руки рывком вверх, одновременно оставив левую ногу назад на вытянутый носок, вдох. Вернуться в и. п., выдох. То же правой ногой .

13. Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.

14. И. п. - стоя ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны вдох, рывком обнять себя с энергичным выдохом.

Комплекс упражнений № 28

Комплекс лечебной гимнастики при хронической пневмонии.

И.п. - лежа. Одну руку положить на живот, другую - на грудь, «дышать животом» 30с.

И.п. - то же. Руки вверх, ноги согнуты в коленных суставах - вдох. Руки вниз, ноги выпрямить - выдох. 5-6 раз.

И.п. - то же. Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Руки в стороны - вдох, обхватить ими себя - выдох. 4-6 раз.

И.п. - то же. Ноги подтянуть к животу, руками взяться за колени - вдох, ноги выпрямить, руки вниз - выдох. 6-8 раз.

И.п. - то же, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки на груди. Повороты ног влево и вправо. По 4-6 раз в каждую сторону.

И.п. - сидя на стуле. Руки в стороны - вдох, обхватить себя руками - выдох. 5-6 раз.

И.п. - то же. Руки к плечам. Вращение рук вперед и назад. По 6-8 раз.

И.п. - то же. Руки на живот, «дышать животом» 30-60 с.

И.п. - то же. Руки вверх - вдох, наклониться вперед - выдох. Вдох делать через нос, а более продолжительный выдох через рот. 5-6 раз.

«Ходьба» сидя 20-30 с.

И.п. - стоя. Руки с мячом вперед. Повороты туловища вправо и влево. По 4-6 раз в каждую сторону.

И.п. - то же. Руки с мячом вверх - вдох, руки вниз - выдох. 6-8 раз.

И.п. - то же. Вращение рук в плечевых суставах влево и вправо. По 6-8 раз в каждую сторону.

14. Ходьба на месте 30-40 с, бег на месте 15-30 с. Полезны дыхательные упражнения во время ходьбы.

Комплекс упражнений первого месяца занятий для детей, страдающих ожирением 1 и 2 степени

1. Ходьба с высоким подниманием коленей (2мин).
2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнять круговые движения головой вправо и влево.
3. И.п. - ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочередно правую и левую), прогнуться, вдох. Вернуться в и. п., выдох.
4. И.п. - сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное.
5. И.п. - одна нога впереди другой на расстоянии большого шага и согнута в колене, руки подняты вверх. Наклоняя туловище, одновременно отвести руки назад, выдох. Вернуться в и. п., вдох.
6. И.п. - лежа на полу, ноги вместе, руки в стороны. Быстро поднять ноги вверх, затем медленно опустить их, разводя в стороны.
7. И.п. - то же. Руки под головой. Поднять ноги до прямого угла по отношению к туловищу, медленно опустить их на пол.
8. И.п. - сидя на полу. Выполнять наклоны вперед, доставая руками ступни.
9. И.п. - лежа на полу с легким предметом на животе. При вдохе приподнимать его, при выдохе опускать. Упражнение на статистическое диафрагмальное дыхание.
10. И.п. - стоя на четвереньках. Поднять правую ногу и левую руку параллельно полу. Затем поменять ногу и руку.
11. И.п. - стоя на коленях. Садиться на пол без помощи рук поочередно вправо и влево.
12. И.п. - лежа на животе. Опираясь на вытянутые руки, приподнять верхнюю часть туловища – вдох, опустить – выдох.

Программа первого месяца занятий для детей, страдающих ожирением 2 и 3 степени

Ходьба с высоким подниманием коленей.

И.п. - стоя, ноги на ширине ступни. Наклонять голову вперед, коснуться груди подбородком, затем отклонить голову назад до отказа.

И.п. - ноги на ширине ступни, руки в стороны. Выполнять круговые движения прямыми руками вперед и назад.

И.п. - стоя, ноги вместе, руки опущены. Выполнять поочередно каждой рукой движения, имитирующие срывание яблок с дерева.

И.п. - стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять повороты туловища с отведением вытянутой руки в сторону.

И.п. - стоя, ноги шире плеч, руки свободно опущены. Наклоняясь вперед, скользить ладонями по ногам вниз.

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Выполнять приседания, разводя колени и руки в стороны.

И.п. - сидя на стуле, ноги шире плеч, руки на поясе. Развести руки в стороны и пружиня наклониться вперед, достав руками носков.

И.п. - то же. Прогнуться, заложить руки за голову, вдох. Опустить руки, голову наклонить на грудь, выдох.

И.п. - лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла с туловищем, затем медленно опустить.

Бег на месте (15-30сек.), переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага.

Дыхательные упражнения.

Игра в футбол, баскетбол (10- 15н.)

Дыхательные упражнения.

1. И.п. — основная стойка. Как пыхтит тесто? «пых-пых-пых...»
 2. Как паровоз выпускает пар? «Из-из-из...»
 3. Как шипит гусь? «Ш-ш-ш...»
 4. Как мы смеемся? «Ха-ха-ха...»
 5. Как воздух выходит из шарика? «С-С-С...»
 6. Подули на одуванчик. Дуем на раскрытые ладони, «ф-ф-ф...»
 7. И.п. — лежа на спине на полу, правая рука лежит ладонью на животе, левая вдоль туловища. Придыхании меняем положения рук.
 8. И.п. — сидя на полу, руки на поясе. Делаем затяжной выдох, произнося в конце «фу-фу», каждый раз сильно втягивая живот.
 9. Ходьба. 2 шага - вдох, 2 шага — выдох.
- Все наши движения сопровождаются дыханием. При выполнении упражнений существуют особые правила дыхания:
- Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад — делаем вдох.
- Свели руки перед грудью и опустили вниз — выдох.
- Наклонили туловище вперед, влево, вправо — делаем выдох.
- Выпрямляем или прогибаем туловище назад — вдох.
- Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди выдох.

Комплекс дыхательных упражнений №2.

1. 1.И.п. — лежа на спине (сидя, стоя), сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.
2. И.п. — то же, сделать вдох на 4 счета и выдох.
3. И.п. — то же, повернуть кисти наружу с небольшим отведением рук в стороны и разворачиванием плеч- вдох, вернуться в И.п. — выдох.
4. И.п. — сидя (стоя) прямые руки сзади, кисти в замок, скользят руками по туловищу вниз, развернуть плечи - вдох, вернуться в И.п. — выдох.
5. И.п. — сидя руки на поясе, отвести локти назад — выдох, И.п. — вдох.
И.п. — сидя (стоя) кисти рук на шее, отвести локти и голову назад — вдох, И.п. — выдох.
6. И.п. — лежа на спине (сидя, стоя), поднять руки вверх через стороны — вдох, И.п. — выдох.
7. И.п. — то же, руки вперед, в стороны — вдох, И.п. — выдох.
8. И.п. — стоя кисти рук к плечам, отвести сначала правый,
9. затем левый локоть — вдох, вернуться в И.п. — выдох.
10. 1.И.п. — руки поднять вперед, вверх, назад, прогнуться — вдох, И.п. — выдох.
11. 11.И.п. — стоя руки вперед, медленно отвести их в стороны — назад, голову назад — вдох, скрестить руки на груди и наклониться вперед — выдох.
12. И.п. — стоя через стороны медленно поднять руки вверх, посмотреть на кисти — вдох, опустить руки, наклонить туловище — выдох.
13. И.п. — стоя (сидя) развести руки в стороны, на 4 счета сделать вдох, на 4 счета опустить руки — выдох.
14. 1.И.п. — медленный бег, при котором и вдох и выдох выполняются на 4—6 шагов.
15. И.п. — стоя кисти положить на плечи, на 4 счета делать вдох, И.п. — выдох.

Комплекс дыхательных упражнений №3.

1. «Тик-так»
И. п. — стойка ноги врозь,
1— мах руками назад («тик»).
- 2— мах руками вперед («так»). Повторить 8—10 раз.
2. «Насос»
И. п. - стойка ноги врозь - вдох.
1— выдох с наклоном туловища вправо, руки скользят вдоль туловища со звуком — «вжик».
- 2— выпрямиться, вдох.
- 3-4 - повторить в другую сторону («вжик»).
- Повторить все движения по 4-6 раз в каждую сторону.
- 3.«Ку-ка-ре-ку» Повторить 5-6 раз.
- 4.«Паровозик»
Ходьба на месте, согнутые руки выполняют круговые, поочередные движения вдоль туловища, приговаривать на выдохе: «Чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 с.
5. «Каша кипит»
И. п. - правая рука на животе, левая рука на груди.

1—2 — втянуть живот и сделать вдох грудью.

3—4 — опуская грудь, делать выдох и выпячивать живот, произнося: «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

6. «Семафор»

И. п. — сидя, пятки и носки вместе.

1—2 — руки в стороны, вдох.

3—4 — медленно выдыхая, руки вниз, произнося звук «с-с-с-с». Повторить 3-4 раза.

7. «Рубка дров»

И. п. — стоя. Изобразить рубку дров. Поднять руки — вдох. Опустить руки — выдох, произнося: «Ух-хх! Ух-хх!» Повторить 3—4 раза.

8. «Маятник»

И. п. — стоя. Вдох. Наклоны в стороны, произнося: «Т-у-у-х-х-х! Т-у-у-у-х-х-х!» -выдох. Повторить 3-4 раза.

Специальные комплексы дыхательных упражнений для формирования навыка рационального дыхания.

1. И.п. - о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх ладонями вперед, потянуться -глубокий вдох через нос; 3-4 - и.п. - глубокий выдох через рот. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.
2. И.п. - стойка ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 - наклон вправо -усиленный выдох через рот; 3-4 - возвращаясь в и.п. - глубокий вдох через нос; 5-8 - то же в левую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону в медленном темпе.
3. «Вырастаем большими». И.п. - о.с. 1-2 - подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями во внутрь, потянуться - глубокий вдох через нос; 3-4 - руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед - усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5-6 раз.
4. И.п. - стойка ноги врозь на ширине плеч, руки за головой. 1-2 - подняться на носки, руки в стороны ладонями вниз - глубокий вдох через нос; 3-4 - и.п. -глубокий выдох через рот. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.
5. И.п. - стойка ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 - наклоняясь вперед, руки в стороны ладонями вниз - глубокий выдох с произношением звука а-а-а-а! Повторить 4-5 раз в медленном темпе.
6. «Дровосек», И.п. - широкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок.
7. 1-2- поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице - глубокий вдох через нос; 3-4 наклоняясь вперед, руки опустить резко вниз между ног (имитация рубки дров) - усиленный. Форсированный выдох через рот, и.п. Повторить 7-8 раз в медленном темпе.
8. И.п. - стойка ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – приседая на носках, руки вперед ладонями вниз - глубокий выдох черезрот;3-4-возвращаясь в и.п. - глубокий вдох через нос. Повторить 6-7 раз в медленном темпе.

Максимально допустимое значение частоты пульса
у учащихся при проведении учебной работы

1. Переменная ходьба на лыжах 160
2. Игра на площадке в баскетбол (10—15 мин) 180
3. Бег равномерный (3 мин) 160
4. Бег равномерный (2 мин) в конце занятий 166
5. Бег равномерный (2 мин), темп 150 м/мин 166
6. Эстафета (бег 3x30) 158
7. Бег семенящий с высоким подниманием голени (9X20) 150
8. Бег с ускорением (3x20) 150
9. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении (10 упр.) 160
10. Прыжки в длину с места (10 раз) 158
11. Прыжки боком вперед по 30 с 150
12. Броски набивного мяча на дальность (40 раз) 143
13. Бег с ускорением (2^20) 146
14. Бег равномерный (2 мин) 136—147
15. Ходьба на носках, на внешней, внутренней стороне стопы, 1 мин бегом 146—170
16. Приседание на одной ноге (5 раз на каждой) 150—166
17. Подскоки на месте (2 с) 130—166
18. Комплекс упражнений на месте (11 упр.) 130—160
19. Приседание на одной ноге, ноги расставлены (10 раз) 150—162
20. Бег с ускорениями (1x20) 133—176
21. Комплекс силовых упражнений: 1 — на брюшной пресс, 2 — отжимание, 3 — на мышцы спины, «пистолет» — 10 раз 140—170
22. Взмахом ноги достать ладонь 10—12 раз 125—170
23. Ходьба, высоко поднимая ноги (20 с) 125—162
24. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (6—20 раз) 125—162
25. Поднимание ног сидя, упор сзади (10—20 раз) - 113—158
26. Прыжки в длину с места (3 раза) 130
27. Наклон вперед во время ходьбы и на месте (20—30 с) 120—176
28. 20 приседаний за 40 с 111—150
29. Броски набивного мяча на дальность (3 раза) 111—162
30. Поднимание верхней части туловища лежа на скамье лицом вниз, ноги закреплены (10—12 раз) 130—150
31. Ходьба в начале занятий на носках, с выпадами и т.д 115—150

Используемая литература:

1. Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе». (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина, - М.; Дрофа 2007г.);
2. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Дополнительная литература:

1. Лечебная физическая культура. Справочник / Под ред. В.А. Елифанова – М.: Медицина, 1988, 2001.
2. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / Под общей ред. проф. В.П. Правосудова. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Список литературы для ученика

1. Лечебная физическая культура: Учебник. / Под ред. С.Н. Попова – М.: Академия, 2004.
2. Новиков Ю. А. Физкультура или спорт. – М.: Атлетика, 2002.
3. Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М.И. Фонарева. - Л.: Медицина, 1983.