



Губаревич О.А. Методическая разработка

Комплексы упражнений для подростков с ОВЗ.

Физическое воспитание для подростков с ОВЗ имеет свои особенности. Поэтому одними из основных задач физического воспитания являются:

1) коррекция недостатков физического развития, направленная на их предупреждение и устранение;

2) содействие всестороннему гармоническому развитию личности.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и

коррекционно-воспитательной направленности каждого занятия. Отсюда коррекционно-педагогический процесс по физическому воспитанию осуществляется с учетом специфики их дефекта, возраста, пола, физического развития и физической подготовленности. Регулярные, правильно организованные физические упражнения благоприятно влияют на центральную нервную систему, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы; нормализуют работу органов дыхания, укрепляют «мышечный корсет». Они повышают показатели физического развития, способствуют коррекции нарушенных функций, увеличивают работоспособность. Занятия физическими упражнениями делают движения более уверенными, четкими, согласованными. Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

а) их глубокая «биологичность» и адекватность;

б) универсальность (нет ни одного органа, который бы не реагировал на движения);

в) отсутствие отрицательного побочного действия (при использовании оптимальных физических нагрузок);

г) возможность длительного применения.

Физическое воспитание способствует выработке правильной осанки, являющейся одним из важных условий нормальной деятельности внутренних органов. Для того чтобы осанка была правильной, необходимо равномерно укреплять все мышцы туловища, особенно мышцы спины, плечевого пояса и живота.

Допустимая для каждого конкретного учащегося физическая нагрузка определяется врачом в начале учебного года.

Упражнения для выработки устойчивости к утомлению.

1. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И.п. - сидя. Быстрые моргания в течение 1 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. - стоя: а) смотреть прямо перед собой 2-3 сек.; б) поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз; в) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек.; г) опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И.п. - сидя: а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.; б) перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность длительное время удерживать взгляд на близких предметах.

5. И.п. - сидя: а) закрыть веки; б) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. - стоя: а) отвести правую руку в сторону; б) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз.

Упражнения для укрепления мышцы глаз горизонтального действия.

1. И.п. - стоя: а) поднять правую руку вверх; б) медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и снизу вверх, не двигая головой, следить за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы вертикального действия и совершенствует их координацию.

2. И.п. сидя: а) тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко; б) спустя 1-2 сек. снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

3. И.п. - сидя, голова неподвижна: а) вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо; б) производить рукой на расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом за кончиком пальца; в) проделать то же упражнение, сменив правую руку на левую и совершая ею круговые движения против часовой стрелки. Упражнение улучшает координацию сложных движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата. Повторить 3-6 раз.

4. И.п. - сидя. «Пальминг». Быстро потрите ладони друг о друга в течение 5-10 сек., положите теплые ладони на закрытые глаза. Длительность - 20 секунд.

5. Упражнение на расслабление. Выполняя это упражнение, рекомендуется не концентрировать внимание на глазах, а мысленно представить предметы, окрашенные в черный цвет (платье из бархата, черная шляпа и т.д.).

Достаточно трех таких мысленных картин. Чем дольше вам удастся удерживать черное пятно, тем более эффективными окажутся упражнения.

Комплекс упражнений с мячом для лечения близорукости

1. И.п. - стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «один, два» поднять руки через стороны вверх, потянуться - вдох, переложить мяч в левую руку; на счет «три» через стороны опустить - выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. - стоя. Держать руки с мячом впереди. Круговые движения руками. Смотреть на мяч, дыхание произвольное. Повторите 6—8 раз в каждом направлении.

3. И.п. - стоя. Держать мяч впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8-30 раз каждой ногой.

4. И.п. - стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «раз» сделать мах правой ногой вперед вверх, мяч из правой руки в левую переложить под ногой; на

счет «два» опустить ногу; на счет «три, четыре» то же, переключая мяч из левой руки в правую под левой ногой. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

5. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади, зажать мяч между стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами, смотреть на мяч. Повторить 8-10 раз в каждом направлении.

6. И.п. - лежа на животе, мяч сзади. На счет «раз» поднять руки с мячом, приподнять голову и плечи; на счет «два, три» держать; на счет «четыре» опустить руки. Повторить 8-10 раз.

7. И.п. - лежа на животе, кисти рук на полу у плеч, мяч сдавливать стопами. На счет «раз» согнуть ноги в коленных суставах, распрямить руки, прогнуться, головой постараться коснуться мяча; на счет «два» вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

Улучшение зрения по методу У.Бейтса

Для лечения близорукости американский офтальмолог Уильям Бейтс разработал комплекс упражнений (после ознакомления с методикой совершенствования зоркости индейцев). Главной причиной ухудшения зрения Бейтс считает психогенное напряжение, сопровождающееся напряжением наружных мышц глаза, усилием увидеть, разглядеть удаленные предметы.

По мнению Бейтса, нормальное зрение можно выработать расслаблением и с помощью следующих упражнений.

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке - карандаш. По широкой амплитуде он двигается вправо, влево, вниз, вверх. Неотрывно следить за ним глазами.

2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из верхнего правого угла комнаты в левый, из левого верхнего в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.

3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Резкие повороты головы вправо, влево. Взгляд направляется по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.

4. В течение 3 секунд смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдых. Повторить 15 раз.

5. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.

6. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 секунд. Перевести взгляд на свои наручные часы.

Повторить 15 раз.

Этот комплекс рекомендуется выполнять 2 раза в день в течение месяца, затем сделать перерыв на 2-3 недели, а потом начать все сначала. Такой режим работы глаз укрепляет мышцы, тренирует и массирует хрусталики, улучшает кровообращение и питание глаз.

Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

1. И.п.- стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку, 3-на носок, 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.

2. И.п.- стоя, руки на пояс. 1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.

3. И.п.- стоя руки на пояс. Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.

4. И.П.- стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
6. Ходьба на носках, на пятках.
7. Ходьба на наружных сводах стопы.
8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
11. Ходьба по гимнастической палке.
12. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.
13. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.
14. И.П.- сед в упоре сзади. 1-одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».
15. И.П.- сед в упоре сзади. 1-правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.
16. И.П.- сидя (стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
17. И.П.- стоя на наружных сводах стоп. 1-подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
18. И.П. стоя на наружных сводах стоп. 1-полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.
19. И.П.- основная стойка, руки на пояс. 1-пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.
20. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
21. И.П.- ноги врозь, руки в стороны. 1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики (1).

1. И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).
2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.
3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.
4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.
5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад

к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

6. И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).

7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики(2).

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой право-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Комплекс упражнений в положении сидя.

1. И.П.- сед в упоре сзади. 1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).

2. И.П.- сед в упоре сзади. 1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.

3. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.

4. И.П.- сед в упоре сзади. 1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.

5. И.П.- сед в упоре сзади. 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.

6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.

8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.

9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову. 1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

Комплекс упражнений в положении стоя.

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу. Рывки руками над головой.

2. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.

3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.

4. И.П.- основная стойка. 1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, хват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.

5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.

6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову. Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.

8. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.

9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.

10. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

Комплекс упражнений в положении лежа.

Упражнения для укрепления мышц спины:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды .

2. То же, но руки к плечам, за голову.

3. То же, но руки назад, в стороны.

4. То же, но руки вверх.

5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.

6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.

7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.

8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.

9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.

10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.

11. Движения руками, имитация «бокса».

12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.

13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат рукиверху до окончания передачи.

14. То же, но передача предмета слева направо.

15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание ноги вверх.

16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.

17. И.П. - то же. Поднимание обеих ног вверх.

18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.

19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.

20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.

21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.

22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.

23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.

24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднимание ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

Упражнения для укрепления мышц живота:

1. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног на 45°.

2. Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.

3. «Велосипед».

4. Движение ногами, как при плавании кроль на спине.

5. Одновременное поднимание и опускание прямых ног.

6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.

7. Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.

8. Поднимание и опускание прямых ног с разной скоростью.

9. Круговые движения ногами.

10. Поднимание и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.

11. Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.

12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.

13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.

14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.

15. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднимание прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.

16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.

17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.

3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.

4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.

6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.

7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.

8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).

9. И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.

10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.

11. И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

13. Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.

14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.

15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие(гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.

16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху вниз. 1-палка вверх, подняться на носки, потянуться, 2- И.П.

2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз. 1- палка верх, 2- на плечи назад, 3- вверх, 4- И.П.

3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- то же влево.

4. И.П.- то же. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки. 1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед, 4- И.П.

6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед. Повороты гимнастической палки вправо и влево.
7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу. 1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- И.П.
8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами). Повороты туловища вправо и влево поочередно.
9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу. Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.
10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху. 1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.
11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
12. И.П.- то же. Круговые движения туловищем вправо, влево.
13. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах. 1- мах руками с палкой вверх, 2- И.П.
14. И.П.- сед с палкой в руках. Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.
15. То же ноги врозь.
16. И.П.- сед, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево.
17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
18. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.
21. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.
22. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.
23. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.
24. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.
25. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.
26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах. 1- ноги и палка вперед одновременно, 2- И.П.
27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- палка вперед, правая нога вперед, 2- И.П., 3-4- с другой ноги.
28. И.И.- то же. 1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох.
29. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху. Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии.

1. И.П.- опора на кисти рук и колени. 1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.
2. И.П.- то же. 1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- И.П., 3-4- то же другой рукой и ногой.
3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук. 1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись», 2- обратно.
4. Перекаты в группировке из упора присев.

5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.
6. Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).
7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.
8. И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.
9. И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.
10. И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,
11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой .
12. И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.
13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук
14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.
15. И.п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.
16. Ходьба по начерченной линии.
17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.
18. Бег, по сигналу присед .
19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90°, 180°, 360°. Удержаться после приземления в и.п.
20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка»).
21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.
22. И.п. - то же. Приседания на одной ноге.
23. Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.
24. Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.
25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

Упражнения на координацию

1. И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. Выдох: руки разводятся в стороны.
2. И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.
3. Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.
4. И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

5. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

6. Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.

7. Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

8. И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

9. Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

10. И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Упражнения для мышц пресса

1. Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. «Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

Упражнения для мышц ног.

1. Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.

2. Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.

3. А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги.

Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.

1. По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе.

2. Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной.

3. А) Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами.

Б) То же вдвоем, держась за руки.

1. Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки.

2. Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего.

3. Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку.

4. Ходьба с мешочком-ком песка на голове.

5. Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти».

6. Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро.

7. А) Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно).

Б) Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны.

1. Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с заданиями):

А) На каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх.

Б) Круговые движения кистями.

В) Круговые движения в плечевых суставах.

Г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую - за спиной.

1. Ходьба спиной вперед.

2. Ходьба с закрытыми и открытыми глазами.

А) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух).

Б) Открывать глаза по команде «светло» закрывать - по команде «темно».

В) Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток).

1. А) Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок.

Б) Ходьба по массажной дорожке, босиком.

В) Ходьба босиком по траве, песку, гравию.

1. Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп» - остановка, по сигналу «Хоп-хоп» - поворот кругом.

2. Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке - медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости - быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой - переход на бег.

3. Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «Та-та-та».

4. Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке. другой - по полу.

А) Ходьба вдоль по канату, руки в стороны.

Б) Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны.

22. В парах - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку.

Беговые упражнения.

1. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу.
2. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)
3. «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа
4. Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки
5. Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, на тянутыми резинками и т. п.)
6. Бег с подскоками
7. Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки
8. Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, под вешенный шарик)
9. Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками)
10. «Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка
11. Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу).
12. «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)
13. Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточка» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.
14. Бег за обручем
15. Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)
16. По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта

Прыжковые упражнения.

1. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°
2. Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м
3. Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад
4. Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд)
5. Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук
6. Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук
7. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа
8. Прыжки с зажатым между стопами мячом
9. Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх
10. Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)

11. Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок

12. Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку

13. Прыжки через обруч:

а) перешагиванием;

б) на двух ногах с между скачками;

в) на двух ногах

1. Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 90° на каждый 4-й.

Упражнения с элементами лазания и перелезания.

1. Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой

2. Перелезание через рейку лестницы-стремянки

3. Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки

4. Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.

5. Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°

6. Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон

7. Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть)

8. «Корабль». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами

9. «Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом.

10. «Черепашка». Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках

11. Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов)

12. «Верблюд». Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо)

13. «На мачту». Лазанье вверх и вниз по веревочной лестнице.

Метания мячей.

С большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный)

1. Перекатывание мяча партнеру на против в положении сидя.

2. Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя.

3. Катание мяча вдоль гимнастической скамейки.

4. Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками.

5. Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол

6. Бросок мяча в стену и ловля его.

7. То же, но ловля после отскока от пола.

8. То же, но ловля после хлопка в ладони.

9. То же, но ловля после вращения кругом, приседания

10. Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета).

11. То же, но ловля после отскока от пола.

12. То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.

13. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.

14. То же в ходьбе

С набивным мячом (1 и 2 кг)

1. Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево

2. Ходьба с мячом в руках, удержи вая его на груди 30 с.

3. Ходьба с мячом в руках, удержи вая его за головой 30 с.

4. Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди.

5. То же, с удержанием мяча за головой.

6. Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол справа (слева)

7. Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку

8. Из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках:

а) Перекатывание мяча руками в пахах сидя на полу, ноги врозь.

б) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами

1. Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю

2. Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку

3. Сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.)

1. Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую.

2. Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя.

3. Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя.

4. Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета

5. Высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом

6. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

7. То же, но ловля правой (левой) рукой

8. Удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя.

9. То же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом.

10. Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках.

11. Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой.

12. Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол.

13. Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный).

14. Удары разными мячами о стену.

15. Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую.
16. Подбрасывание правой и ловля правой
17. Подбрасывание левой и ловля левой.
18. Броски мяча в цель с близкого расстояния.
19. Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м.
20. Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу.
21. То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз.

Упражнения на расслабление.

1. «Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника
2. «Покажи силу». И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч:
 - 1 - руки в стороны;
 - 2 - руки к плечам, кисти в кулак;
 - 3-4 - максимально напрячь мышцы рук;
 - 1-4 - расслабить мышцы рук – «стряхнуть воду» с пальцев рук
1. «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки.
2. «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения).
3. «Балерина». И.П. - основная стойка;
 - 1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками;
 - 3-4 - дугами в стороны - вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз.
1. «Обними себя». И.П. – основная стойка;
 - 1 - руки в стороны, вдох;
 - 2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох;
 - 4 - руки вниз, расслабленно.
1. «Удивились». И.п. - основная стойка;
 - 1 - поднять плечи, вдох;
 - 2 - опустить плечи, выдох;
 - 3 - поднять плечи, развести руки, вдох;
 - 4 - опустить плечи, и.п., выдох.

Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса.
1. И.П. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу;
 - 1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох;
 - 2 - в И.П., выдох;
 - 3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох;
 - 4 - и.п., выдох.

Темп медленный. После 5-6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки.
1. И.П. - сидя или стоя. Сжимание-разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление – «стряхнуть воду с пальцев»
2. И.П. - сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрывать

глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны – расслабиться.

1. И.П. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание

2. «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педальирование» в течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени

3. И.П. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслаблено, за счет инерции) расслабление – «бросить» руки

4. Прыжки на скакалке на двух ногах в высоком темпе - 30 с, прыжки на скакалке с междускоками в медленном темпе – 30 с, повторить – 3-4 раза

5. Бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой».

6. «Скалолазы». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив» кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол

7. «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами

8. Стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад

9. Сидя, руки расслаблены;

1-4 круговых движения головой вправо;

5-8 круговых движения головой влево.

Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника (начальная стадия).

1. «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника

2. «Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой

3. «Ванька-встанька». Из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекач назад и возвращение в исходное положение без помощи рук.

4. «Птица». Из положения сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) - наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук

5. «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову

6. «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»

7. «Пловец». Из положения лежа на груди - движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола

8. «Рыбка». Из положения лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед – медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отделах позвоночника и коснуться ступнями ног, согнутых в коленях, до головы

9. «Свеча». Из положения лежа на спине, руки за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение

10. «Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения - имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением

11. «Стрелка». Из положения лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая опирается в пол на уровне плеча - отведение левой ноги вверх. То же - на левом боку с отведением правой ноги

12. «Маятник». Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны - поднять ноги на 90° и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять

13. вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола.

Упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины.

1. «Кошечка» Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника

2. «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову

3. «Лодочка» ». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»

4. «Кроль». Стоя перед зеркалом, вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса

5. «Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки - наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса

6. «Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами - наклон туловища перед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения

7. «Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение

8. «Обезьянка». Из положения стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнастической стенке, хватом двумя руками на уровне пояса - глубоко присесть, разгибая руки

9. «Силач». Из положения лежа на животе с гантелями (по 1 кг) в руках, руки в стороны - слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять ноги: вернуться в исходное положение, расслабить руки

10. «Орел». Из положения лежа бедрами поперек гимнастической скамейки, ноги закреплены (партнер держит голеностопы) руки за голову - наклон вперед с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах, голову поднять, локти отвести в стороны, зафиксировать позу и вернуться в исходное положение, расслабиться

11. «Замок». Из положения сидя на полу, скрестив ноги - левая рука заводит ся за спину ладонью наружу, правая, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью вовнутрь, сцепить пальцы в замок. То же с другой руки.

Упражнения для коррекции кругловогнутой спины.

1. «Петушок». а) Стоя на одной ноге, опираясь боком на гимнастическую стенку, согнуть ногу в колене, захватить ее за голеностоп и подтянуть пятку к ягодице. То же на другой ноге.

б) То же, из положения лежа на животе.

в) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам.

1. «Столбик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат - наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы

2. «Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком

3. «Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок – замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать

4. «Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей

5. «Паук». Ходьба в глубоком наклоне, захватив голеностопы руками

6. «Рак». а) Из положения лежа на животе - поочередное поднятие прямых ног назад - вверх. б) То же, из упора на коленях.

7. «Лодочка»

8. «Велосипед»

9. «Ножницы». Из упора сидя сзади - скрещивание прямых ног

10. «Цифры». Из положения лежа на спине и подняв ноги вверх до прямого угла - написание прямыми и ногами цифр 1, 2, 3... по большой амплитуде, но не касаясь пола. После каждой цифры - отдых, который постепенно сокращается и исключается совсем. Проводится в соревновательной форме - кто больше напишет цифр (или букв)

11. «Тяжелые ноги». а) Из положения лежа на спине с зажатым между коленями набивным мячом (2 кг) - согнуть ноги, приподняв до угла 45° и медленно вернуться в исходное положение. б) То же, зажав набивной мяч между лодыжками.

в) То же, но удержание прямых ног с грузом на высоте

10-20 см от пола, в течение 5-10 с.

Упражнения для коррекции плоской спины

1. «Лодочка»

2. «Пловец»

3. «Ящерица». а) Из положения лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, - перевести руки на пояс, приподняв голову и плечи, лопатки соединить. Удерживать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание.

б) То же, но кисти рук пере водить к плечам, за голову.

1. «Бокс». а) Из положения лежа на животе, подняв голову и плечи, руки в стороны - сжимать и разжимать кисти рук. б) То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед - вверх (бокс).

2. «Рак».

3. «Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя набивного мяча (1-2 кг).

4. «Угол». а) Из положения виса на гимнастической стенке - переменное поднятие согнутых в коленях ног. б) То же, но поднятие прямых ног. в) То же, но одновременное поднятие обеих ног.

5. «Свечка». а) Из положения лежа на спине - поочередное поднятие прямых ног. б) То же, но одновременное поднятие прямых ног. в) То же, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками.

6. «Пистолетик». а) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса – присесть на одной, другая – вперед, встать, опираясь на стенку. б) То же на другой ноге.

Дыхательные упражнения.

1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос

3. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох

4. То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»)

5. Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»)

6. Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и (длинный выдох «подули на молоко»)

7. Лежа на спине, поднятие рук вверх - вдох, опускание - выдох

8. Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой.

9. Сидя на стуле, развести руки в стороны - глубокий вдох, на выдохе - наклон вперед, доставая руками носки ног

10. Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха - на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях

11. «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох - поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «У-У-УХ»

12. «Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением звуков КВА

13. Ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 4 шага - вдох, на 4 шага - выдох; на 2 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 3 шага - вдох, на 5 шагов - выдох и др.

14. Бег с акцентированным вниманием на дыхание: а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания, постепенный выдох на каждый шаг, на четвертом - полный выдох через рот с произнесением звуков «ф-фу»; б) на 4 шага постепенный вдох, на 4 шага - постепенный выдох; в) на 2 шага - вдох, на 4 шага - выдох.

15. Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т.п.

16. Бег с ходьбой по дорожкам парка, по пересеченной местности с регулированием частоты и глубины дыхания

17. То же, при передвижении на лыжах, коньках, подвижных и спортивных играх

Упражнение на 19 дней при ДЦП

1. Упражнения для растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, профилактика тератогенеза, расширение диапазона движения.

2. Упражнения для развития чувствительности мышц; для выработки силы, дающей возможность регулировать определенный участок мышцы.

3. Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов.
4. Упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц.
5. Упражнение на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов.
6. Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог.
7. Тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе).
8. Тренировка органов чувств: упражнения для стимулирования органов чувств через повышение чувствительности мышц.
9. Упражнения на подъем по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы.
10. Упражнения на сопротивление: постепенно увеличивающаяся тренировка на сопротивление для развития мышечной силы.

Примерный комплекс специальных упражнений при бронхиальной астмы.

1. И.п. – о.с. Медленно поднять руки в стороны – вдох; опуская руки, сделать продолжительный выдох с произнесением звука «ш ш ш».
2. И.п. – стоя, обхватить руками нижнюю часть грудной клетки. Сделать вдох; на выдохе, слегка сжимая грудную клетку, протяжно произносить «ж».
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти на грудной клетке (пальцы обращены вперед), выполнить отведение локтей в стороны – назад, толчкообразно нажимая кистями на ребра и произнося звук «О».
4. И.п. – то же, но равномерно отвести плечи назад – вдох свести плечи – выдох.
5. И.п. – сидя, руки на поясе, отвести правую руку в сторону – назад с поворотом туловища направо – вдох; вернуться в и.п. – продолжительный выдох. То же, но в левую сторону.
6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч; руки разведены в стороны, на уровне плеч и максимально отведены назад. На счет раз сделать вдох; на счет два – руки быстро скрестить перед грудью, чтобы локти оказались под подбородком, а кистями сильно хлестнуть по спине, выше лопаток, - выдох.
7. И.п. – лежа на спине; руки, согнутые в локтях, подложить под поясницу. На вдохе прогнуть спину с опорой на затылок и локти; на выдохе вернуться в и.п.
8. И.п. – то же, но руки вдоль туловища. Развести руки в стороны – вдох; подтянуть одно колено к груди, обхватив его руками, - медленный выдох. То же, но с другой стороны.
9. И.п. – то же, но делать вдох; поднимая туловище, наклониться вперед, коснувшись лбом коленей (руками тянуться к пальцам ног), - медленный выдох.
10. И.п. – то же, но поднять прямые ноги вверх – вдох; опуская ноги, сесть – выдох.
11. И.п. – то же, но плотно обхватить кистями нижнюю часть грудной клетки – вдох; на выдохе сжать грудную клетку руками.
12. «Диафрагмальное дыхание». И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях; одна рука лежит на груди, другая на животе. На вдохе брюшная стенка поднимается вверх вместе с рукой; рука, лежащая на груди, остается неподвижной. На выдохе живот втягивается; лежащая на нем рука надавливает на живот. Вдох – через нос, выдох через рот (губы сложены трубочкой).
13. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища, выполнять поочередное приподнимание прямых ног вверх: поднять ногу вдох, опустить – выдох, то же, но другой ногой.
14. И.п. – упор лежа на животе; руки согнуты в локтях на уровне груди. Разгибая

руки, приподнять верхнюю часть туловища и прогнуть спину – вдох; вернуться в и.п. – выдох.

15. И.п.- лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять вверх прямые руки и ноги – вдох; задержать дыхание и вернуться в и.п. – медленный выдох.

16. И.п. – о.с. Поднять надплечья; затем, расслабив мышцы, опустить их.

17. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, соединить лопатки. Затем расслабить мышцы плечевого пояса и спины и слегка наклониться вперед.

18. И.п. – сидя, руки на поясе, расслабить мышцы правой руки и опустить руку. Расслабить мышцы левой руки и опустить. Расслабить мышцы шеи и наклонить голову вперед.

1. Примерный комплекс лечебной гимнастики для детей, страдающих ожирением (вводный период).

1. Ходьба с высоким подниманием коленей, переходящая в легкий бег на месте. Затем снова ходьба с постепенным замедлением темпа. Дыхание равномерное.

2. И.п. – ноги на ширине ступни. Наклонить голову вперед и коснуться подбородком груди. Затем отклонить голову назад до отказа.

3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки в стороны. Круговые движения прямыми руками сначала в одну, затем в другую сторону.

4. И.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднять обе руки с выпрямленными пальцами, поднять правую руку выше левой (сорвать яблоко), затем наоборот. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное.

5. И.п. – ноги шире плеч, руки на поясе. Повороты туловища с отведением вытянутой руки в сторону – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

6. И.п. – ноги шире плеч, руки свободно опущены. Наклоняясь вперед, скользить ладонями по ногам вниз – выдох, выпрямляясь в и.п. – вдох.

7. И.п. – ноги вместе, руки на поясе, Приседая на носках и разводя колени в стороны, развести руки в стороны – вдох, а выпрямляясь, вернуться в и.п. – выдох.

8. И.п. – сидя на стуле, ноги шире плеч, руки на коленях. Развести руки в стороны – вдох, пружинистый наклон вперед – достать руками пальцы ног – выдох.

9. И.п. – сидя на стуле, прогнуться, руки заложить за голову – вдох, руки свободно опустить, голову наклонить на грудь – выдох.

10. И.п. – лежа на полу на спине, поднять прямые ноги до вертикального положения. Темп медленный, дыхание произвольное.

11. И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях. Бег на месте 15-30 сек, затем переход на ходьбу, постепенное замедление шага.

(основной период)

1. Ходьба с высоким подниманием коленей, переходящая в легкий бег на месте. Затем ходьба с постепенным замедлением темпа. Дыхание произвольное.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Круговые движения головой вправо – влево. Дыхание произвольное.

3. И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях. Поднимая руки вверх, отставляя ногу на носок, поднять голову и прогнуться – вдох, сгибая руки, 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. – поставить одну ногу впереди другой на расстоянии большого шага и согнуть ее в колене, руки поднять вверх. Несколько наклоня туловище и одновременно опуская руки вперед, отвести их назад – выдох, выпрямляя туловище, поднять руки вверх – вдох.

6. И.п. – лежа на полу, руки в стороны. Быстро поднять ноги вертикально вверх, а затем, разводя ноги врозь, медленно опускать их в стороны, касаясь пола. Дыхание произвольное.
7. И.п. – лежа на полу, руки под головой. Вдохнуть и поднять ноги до прямого угла, не отрывая таза от пола. Затем медленно опуская ноги, делать ими кругообразные движения в тазобедренных суставах внутрь или наружу – выдох.
8. И.п. – сидя на полу. Наклонить туловище вперед, руками стараясь обхватить ступни. Дыхание произвольное.
9. И.п. – лежа на спине. На живот положить легкую игрушку. При вдохе приподнимать игрушку, при выдохе опускать. Статическое диафрагмальное дыхание.

Упражнения для улучшения осанки

1. И. п. - стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2-3 с. Вернитесь в и. п. Проверьте осанку. 8-10 раз.
 2. И. п. - то же. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидя же, переведите руки в стороны, опустите вниз. Вернитесь в и. п. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. 8-10 раз.
- Выполняя упражнения 1 и 2, на голову можно положить книгу.
3. И. п. - сидя на стуле. Поднимите руки в стороны - вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в и. п. 10-12 раз.
 4. И. п. - о. с. Правая рукаверху, левая внизу. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение, меняя положение рук. 6-8 раз с каждой руки.
 5. И. п. - о. с. На каждый счет подавайте вверх плечи вперед и назад. 10-15 раз.
 6. И. п. - сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голову назад. Вернитесь в и. п. 10 раз.
 7. И. п. - стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет раз - прогнуться, голову вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет два - согнуть спину, голову вниз. 10-15 раз.
 8. И. п. - о. с. Положите на голову книгу и ходите по комнате с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх) с легкими и глубокими приседаниями.

Для брюшного пресса.

И.п. лежа на спине, поясница, прижата к опоре (для всех упражнений).

1. Сгибать и разгибать ноги в коленном и тазобедренном суставах поочередно.
 2. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.
3. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу «велосипед».
4. Руки за головой, поочередное поднятие прямых ног вперед.

Для боковых мышц туловища.

1. И.п. о.с. Поднять левую руку вверх, а правую руку отвести назад, то же с переменной рук.
2. И.о. О.с. Упражнение «насос».
3. И.п. О.с. Пружинящие наклоны попеременно в разные стороны.
4. И.п. лежа на животе. Прогибание спины. Левая рука вверх, правая назад. Затем поменять руки.
5. И.п. лежа на правом боку, прямая правая рука поднята вверх, левая расположена вдоль туловища. Удерживая тело в положении на боку, приподнимать и отпускать левую ногу, то же, лежа на другом боку.

6. И.п. сидя на четвереньках. Прогибание спины. Левая рука вверх, правая нога вытягивается назад. Повторить со сменой руки и ноги.