

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 вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. 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 лежа 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 руки вверху до окончания передачи.

14. То же, но передача предмета слева направо.

15. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие ноги вверх.

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

17. И.п. - то же. Поднятие 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 комплекс

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 все время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

2 комплекс

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.

3 комплекс.

- 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 поднимание прямых ног вперед.

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 (1 упр.). 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 на координацию движений

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. Подержать 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 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.

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

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

6.

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

Б) То же вдвоем, держась за руки.

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

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

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

10. Ходьба с мешочком-ком песка на голове.

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

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

13.

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.

14. 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.

15. Ходьба спиной вперед.

16. 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).

17.

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.

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

19. 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.

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

21. 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.

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 – «встряхнуть воду с пальцев»

2. И.п. - сидя по-турецки. Выполнить позу правой ильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнять, 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.

3. 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

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

5. 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

6. 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

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

8. «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

9. «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

10. Стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад
11. Сидя, руки расслаблены;

1-4 круговых движения головой вправо;
5-8 круговых движения головой влево.

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

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 рука вверху, 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 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.

По теме: методические разработки, презентации и КОНСПЕКТЫ



[Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в классе фортепиано. Комплекс упражнений.](#)

Комплекс упражнений для снятия напряжения, развития профессиональных навыков....



[Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой.](#)

Основные дыхательные упражнения по методике Стрельниковой с подробным описанием и иллюстрацией, которые помогут начинающим вокалистам научиться правильно дышать....



[Комплекс упражнений при нарушении осанки в сагиттальной плоскости](#)

Комплекс упражнений при нарушении осанки в сагиттальной плоскости...



[Буклет "Комплекс упражнений по саморегуляции"](#)

Современные люди часто подвергаются стрессам, устают не только физически, но и психологически. Овладение приемами саморегуляции позволит педагогам, родителям и обучающимся самостоятельно решать ...



[Комплексы упражнений для развития силы основных мышечных групп для юношей](#)

Упражнения для физической подготовки....

[КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПЕРЕУТОМЛЕНИИ](#)

В настоящее время все больше школьников старшего звена, студентов средних и высших учебных заведений страдают хроническим переутомлением. Поэтому цель данной разработки: показать доступные для учащихся...

[КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПЕРЕУТОМЛЕНИИ](#)