

Комплексы упражнений для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений

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).

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 вверху – наклоны туловища вперед – назад – 7 – 8 раз.
5. И. п. – стоя ноги врозь, удерживая гимнастическую палку вверху – 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 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 ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

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 развертыванием плеч-вдох, вернуться в И.п. - выдох.
4. И.п. - сидя (стоя) прямые руки сзади, кисти в замок, скользя 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.
6. И.п. - сидя (стоя) кисти рук на шее, отвести локти и голову назад - вдох, И.п. - выдох.
7. И.п. - лежа на спине (сидя, стоя), поднять руки вверх через стороны - вдох, И.п. - выдох.
8. И.п. - то же, руки вперед, в стороны - вдох, И.п. - выдох.
9. И.п. - стоя кисти рук к плечам, отвести сначала правый, затем левый локоть - вдох, вернуться в И.п. - выдох.
10. И.п. - руки поднять вперед, вверх, назад, прогнуться - вдох, И.п. - выдох.
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. 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.

Упражнения для самостоятельных занятий

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, выполняемые в положении стоя.
6. Различные виды приседаний
7. Упражнение на равновесие («Ласточка»).
8. Упражнение с подбрасыванием и ловлей мяча.
9. Различные силовые упражнения с резиновым бинтом, эспандером, гантелями, тренажерными устройствами.
10. Упражнения для совершенствования вестибулярного аппарата (наклоны вперед, назад, в стороны, с вращением головы).
11. Упражнения на узкой опоре (на равновесие).
12. Ходьба (упражнение на восстановление дыхания, ЧСС).

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 – Отвести 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.