

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области средняя общеобразовательная школа с.Мосты муниципального района
Пестравский Самарской области
Министерство образования Самарской области
ГБОУ СОШ с.Мосты

РАССМОТРЕНО

Заседанием ШМО
естественно-научного цикла

Игнатьева О.В
Протокол №1 от «26»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

И.о.зам директора по МР

Любаева И.В

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Смирнова Ю.А
Приказ №79/5 -о/д от «30»
августа 2024 г.

Рабочая программа
для специальной медицинской группы.
2025-2026 учебный год

Составитель: учитель Амелина А.О
ФИО

Мосты, 2025 г

Общая характеристика курса.

Цели физического воспитания обучающихся специальных медицинских групп

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений, в зависимости от состояния здоровья, делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Занятия в этих группах отличаются требованиями к уровню освоения учебного материала, объёмом и структурой физической нагрузки, а также учебными программами. Уроки должны иметь оздоровительную направленность, носить тренирующий характер, чтобы обеспечить постоянный рост адаптации организма к нагрузкам. Организация и проведение занятий в СМГ всегда представляет сложность, так как необходимо объединить разрозненные группы учащихся, отличающихся по возрасту, полу, характеру заболевания, функциональным параметрам занимающихся.

Для учащихся СМГ более сложны и методика, и организация занятий. Такие учащиеся занимаются по специально разработанным программам. «Программа по физической культуре для обучающихся в СМГ» предназначена для проведения специально организованных занятий с обучающимися, общеобразовательной школы, по состоянию здоровья отнесённых к специальной медицинской группе.

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» - обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу, и подгруппу «Б» - обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями.

Настоящее пособие, разработано исходя из условий и возможностей данного образовательного учреждения, где группы комплектуются по полу и возрасту и рассчитано на учителей физической культуры, не имеющих специальную подготовку.

Основные задачи физического воспитания обучающихся специальных медицинских групп

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
 2. Улучшение показателей физического развития.
 3. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
 4. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
 5. Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.
 6. Воспитание волевых качеств, а также воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок;
 - овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма учащегося, с учётом имеющегося у него заболевания.

Комплектование специальных медицинских групп

Основным критерием для включения учащегося в специальную медицинскую группу является установление диагноза с обязательным указанием степени нарушения функций организма. Однако, при комплектовании спец. мед. групп школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных

тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учётом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно, в соответствии с его самочувствием. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств силы мышц обучающегося, можно проводить при прыжке в длину с места. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трёх попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния одного метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Комплектование СМГ к предстоящему учебному году осуществляется на основе учёта состояния здоровья, показателей физической подготовки и функционального исследования. Наполняемость групп не менее 10 человек.

Основной формой физического воспитания учащихся СМГ являются уроки, которые проводятся три раза в неделю по 45 минут. Посещение их учениками обязательно.

Школьные уроки обязательно должны дополняться системой домашних занятий, проведением спортивно - массовых мероприятий, физкультминуток на уроках.

Методические рекомендации по организации специальных медицинских групп

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

№ п/п	Виды упражнений	Заболевания
1.	С максимальным усилием	Сердечно – сосудистая система
2.	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно – сосудистая система
3.	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4.	С максимальным статическим напряжением	Сердечно – сосудистая система
5.	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Заболевания почек Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения
6.	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нарушения нервной системы

7.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8.	Акробатические упражнения с повышенной сложностью	Органы зрения Искривление позвоночника
9.	Ограниченное время игр	Нарушения нервной системы

Школьники, по состоянию здоровья, отнесённые к СМГ, освобождаются от занятий физическими упражнениями по программе средней школы, от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов.

С начала занятий в СМГ обучать самих учащихся подсчёту частоты сердечных сокращений перед уроком, после каждой части занятия и после урока.

В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомляемости у учащихся индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приёмами.

На занятиях должна быть небольшая степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких учащихся необходимо дать им отдохнуть.

При признаках переутомления срочно проводить к медицинскому работнику. При появлении средних признаков утомления у всего класса учителю необходимо перестроить план занятия следует ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, увеличить паузы между выполнением упражнений. Важное значение при проведении медико-биологических наблюдений приобретает определение внешних признаков утомления.

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка	Степень выраженности утомления		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное	Значительное покраснение лица, выражение его напряжённое	Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке)
Характер дыхания	Несколько учащённое, ровное	Резко учащённое	Резко учащённое, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнитель-ные движения. Моторное	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей

		возбуждение или заторможенность	
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

Организация учебного процесса

Занятия в спец. мед. группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся, и систематичность воздействий. Учащиеся СМГ, как правило, малоподвижны, стеснительны, не координированы, легко ранимы, боятся насмешек. Поэтому недопустимо проведение занятий СМГ совместно с основной и подготовительной группами. Занятие состоит из четырёх частей.

Вводная часть (3-4 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10-15 минут). Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип «рассеивания» нагрузки. Специальные дыхательные упражнения, позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма.

Основная часть (15-20 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части урока.

Заключительная часть (5 минут). Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и ЧСС.

В заключительной части урока рекомендуется включать упражнения на те группы мышц, которые не были задействованы на уроке, а также упражнения на внимание и формирование правильной осанки. Необходимо подвести итоги сделанного на уроке, заострить внимание учащихся на их успехах и обязательно задать на дом упражнения соответственно медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

Учащиеся СМГ освобождены от выполнения практических нормативов. Но к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся: лёгкая

атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча, прыжки в высоту и длину; гимнастика – выполнение строевых упражнений, упражнения на осанку, ОРУ, акробатические элементы, упражнения на равновесия, упражнения на гимнастических снарядах (если они не противопоказаны). В начале учебного года все занимающиеся в СМГ проходят этап первичной адаптации. Значительное место отводится ОРУ. Нагрузка регулируется за счёт темпа выполнения упражнений, амплитуды движений, за счёт использования гимнастических снарядов и выбора исходного положения.

Уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Поэтому основой комплекса являются физические упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надёжной защитой для позвоночника. Эти упражнения одновременно окажут тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему. Необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжимании – выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нём участвовали все отделы грудной клетки, мышца передней стенки живота и диафрагмы.

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией. На следующих этапах занятий следует вводить упражнения с гимнастическими палками, мячами, на гимнастической стенке танцевальные и игровые элементы. Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление. Одновременно развиваются такие качества как выносливость, координация, ловкость, быстрота и гибкость.

Средствами для развития этих качеств являются: циклические виды спорта - ходьба на лыжах, подвижные игры – волейбол, баскетбол, настольный теннис. К урокам лыжной подготовки допускаются дети, не отстранённые по состоянию здоровья от занятий зимними видами спорта.

С начала занятий следует учить детей правилам самоконтроля и рекомендовать им вести дневник самоконтроля. Занятия в СМГ проводить под регулярным медицинским наблюдением.

В зависимости от местных условий, наличия и состояния учебно-материальной базы, а главное особенностей контингента учащихся, можно добиться значительных результатов.

Контроль и оценка стимулирует стремление учащихся к совершенствованию, повышает их активность на занятиях. При этом, оценивая достижения учащихся, следует учитывать индивидуальные особенности в развитии двигательных способностей. Контроль над физической подготовленностью учащихся следует проводить два раза в год: в сентябре-октябре и в апреле-мае. Кроме оценок за физическую подготовленность, ставится оценка за «освоение знаний и двигательных умений».

Учебно - тематический план

	Виды программного материала	Распределение часов
I	Теоретический раздел	10
II	Практический раздел	92

1.	Гимнастические упражнения	16
2.	Легкоатлетические упражнения	23
3.	Лыжная подготовка	14
4.	Баскетбол	18
5.	Волейбол	18
6.	Развитие двигательных способностей	<i>В процессе уроков</i>
	ИТОГО:	102

I. Теоретический раздел: основы знаний о физической культуре

Двигательный режим как условие формирования физической культуры личности. Составные элементы двигательного режима. Роль физических упражнений в формировании осанки и скелетной мускулатуры. Режим нагрузок и отдыха: контроль и самоконтроль за физической нагрузкой.

Деление физических упражнений на развитие физических способностей: выносливости, скоростно-силовых, координации движений, быстроты реакции, ловкости, гибкости. Рациональное питание.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями, на соревнованиях и спортивных играх.

II. Практический раздел: Развитие двигательных способностей.

Гимнастика.

1. *Строевые упражнения.* Перестроение из одной шеренги в две, три. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Изменение скорости движения по команде «Шире шаг!», «Короче шаг!». Соблюдение дистанции.

2. *Общеразвивающие упражнения.* Комплексы упражнений с предметами, без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Упражнения в различных исходных положениях – сидя, лёжа, стоя. Специальные упражнения в зависимости от заболевания. Упражнения в парах.

3. *Висы и упоры.* Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор. Девочки: вис лёжа; вис присев.

4. *Упражнения в равновесии.* Ходьба с грузом на голове по линии, канату, гимнастической скамейке, низкому бревну. Разновидности ходьбы. Повороты на носках в полуприседе. Соскок прогнувшись и мягкое приземление со страховкой.

5. *Акробатика.* Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Кувырок назад. Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью.

6. *Лазание* по канату в два приёма.

7. *Ходьба*, в чередовании с лёгким бегом. Ходьба с выполнением упражнений в движении. Ходьба с изменением направления и скорости движения по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий (скамейки, мячи, гимнастические палки).

Лёгкая атлетика.

Медленный бег до 5 минут. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину, способом согнув ноги. Отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель, на дальность.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в шаге . Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча после ведения. Учебная игра.

Волейбол. Перемещения приставными шагами вправо, влево. Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с расстояния 3-4 м через сетку.

Лыжная подготовка.

Одновременный одношажный, двухшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах до 2 км.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока.
1	Вводный инструктаж по ТБ: основы техники безопасности, профилактика травматизма. Обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу.
2	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. ОРУ с предметами, без предметов.
3	Прыжки в длину с места Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет»
4	Равномерный бег 4 мин. Упражнения для формирования правильной осанки.
5	Специальные упражнения в зависимости от заболеваний.
6	Метание малого мяча с места
7	Бег 30 метров.
8	Челночный бег 3x10.
9	Прыжок в длину, способом согнув ноги
10	Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния.
11	Бег на 20 метров.
12	Высокий старт. Ускорения
13	Низкий старт, беговые ускорения.
14	Прыжок в высоту с разбега.
15	Броски мяча в стену одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3-6 метров.
16	Прыжки через веревочку на высоте 30 метров.
17	Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Прыжки по кочкам».
18	Подтягивание на перекладине

19	Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».
20	Волейбол. Обучение техники передач. Двухсторонняя игра.
21	Волейбол. Совершенствование техники нижней подачи.
22	Волейбол. Обучение атакующих действий.
23	Волейбол. Обучение защитных действий.
24	Волейбол. Совершенствование игровых навыков.
25	Баскетбол. Совершенствование ведения правой и левой рукой.
26	Баскетбол. Броски в кольцо с разных точек. Двухсторонняя игра.
27	Баскетбол. Передача мяча от груди двумя руками. Двухсторонняя игра.
28	Баскетбол. Передача от плеча одной рукой.
29	Баскетбол. Передачи в движении и броски по кольцу.
30	Баскетбол. Совершенствование навыков в двусторонней игре.
31	Лазание по канату. Игра «Быстро шагай»
32	Упражнения в равновесии.
33	Разновидности ходьбы и бега
34	Висы присев, лежа, прогнувшись
35	Упор лежа, присев
36	Приставные шаги вперед, в сторону, назад
37	Стойка на одной ноге . Повороты на носках.
38	Упражнения в равновесии.
39	Акробатические упражнения.
40	«Мост» из положения лежа.
41	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой
42	Кувырок назад.
43	Кувырок в группировке вперед.
44	Стойка на лопатках с опорой прямыми ногами.
45	Кувырок в группировке «мост» из положения, лежа на спине.
46	Упражнения в равновесии.
47	Подвижные игры.
48	Акробатические упражнения.
49	Упражнения в равновесии.
50	Прыжок в упор присев на горку матов.
51	Кувырок вперед, назад.
52	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой
53	Обучение технике одновременного бесшажного хода.
54	Преодоление углублений разными способами на лыжах.
55	Преодоление возвышенностей разными способами на лыжах.

56	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Работа ног.
57	Движения руками при попеременном двухшажном ходе.
58	Движения руками при одновременном двухшажном ходе.
58	Совершенствование одновременного двухшажного хода.
59	Совершенствование лыжных ходов.
60	Чередование лыжных ходов на дистанции.
61	Переход с хода на ход.
62	Движение на лыжах в максимальном темпе.
63	Совершенствование техники спусков со склонов в высокой и средней стойках.
64	Совершенствование техники спусков со склонов.
65	Повороты при спуске.
66	Торможения при спуске.
67	Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции .
68	Баскетбол. Повторение пройденного в 1 полугодье.
69	Баскетбол. Совершенствование техники выполнения двух шагов.
70	Баскетбол. Бросок после выполнения двух шагов.
72	Баскетбол. Два шага.
73	Оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями.
74	Волейбол. Повторение пройденного в 1 полугодье.
75	Волейбол. Передачи снизу и сверху через сетку.
76	Волейбол. Совершенствование верхних подач.
77	Волейбол. Совершенствование атакующих действий.
78	Техника безопасности при занятиях л\а упражнениями. Прыжки в высоту.
79	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Разбег, отталкивание.
80	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Полёт, приземление.
81	Закрепление техники прыжков в высоту.
82	Совершенствование техники прыжков в высоту.
83	Прыжки в высоту на результат.
84	Баскетбол. Совершенствование передач, остановок и поворотов на месте.
85	Волейбол. Совершенствование подач, передач и приёмов.
86	Комплекс упражнений на развитие быстроты.
87	Совершенствование строевого шага, поворотов на месте и в движении
88	Совершенствование строевых элементов.
89	Слагаемые здорового образа жизни. Подвижные игры.
90	Слаженность движений в технике метания мяча с разбега на дальность.
91	Бег 30 метров прикидка.
92	Развитие скорости. Повторное выполнение бега отрезков 30 метров.
93	Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры.

94	Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры.
95	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.
96	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Подбор разбега.
97	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.
98	Развитие выносливости. Бег до 1500 м.
99	Правила поведения на открытых водоемах.
100	Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры.
101	Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры.
102	Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры.

Комплекс упражнений при вегетососудистой дистонии

1. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей; ходьба: шаг левой, поворот туловища вправо, руки вправо, шаг правой, поворот туловища влево, руки

влево; обычная ходьба. 2-3 мин.

2. Исходное положение – стоя, в руках палка, хват за концы палки. Руки вперед и вверх, ногу назад на носок – вдох, исходное положение – выдох. То же другой ногой. 6-8 раз.

3. Исходное положение – то же. Руки вверх, левую ногу в сторону на носок, наклон туловища влево – выдох, исходное положение – вдох. То же в правую сторону. 6-8 раз.

4. Исходное положение – то же, ноги на ширине плеч. Руки влево, поднимая левый конец палки вверх, то же вправо. 8-10 раз в каждую сторону.

5. Исходное положение – то же. Поворот туловища влево, палку отвести влево на высоте плеч – выдох, Исходное положение – вдох. То же в правую сторону.

6. Исходное положение – то же, ноги вместе. Выпад вправо, палку отвести вправо – выдох, исходное положение – вдох. То же в другую сторону. 6-8 раз.

7. Исходное положение – то же, руки с палкой вперед. Коленом левой ноги достать палку – выдох, исходное положение – вдох. 6-10 раз.

8. Исходное положение – стоя, палка сзади, хват за концы. Поднимаясь на носки, прогнуться, палку отвести назад – вдох, исходное положение – выдох, 4-6 раз.

9. Исходное положение – стоя, палка стоит вертикально, упираясь в пол, руки на ее верхнем конце. Поднимаясь на носки – вдох, присед, колени развести в стороны – выдох. 6-8 раз.

10. Исходное положение – стоя, в руках палка, хват за концы. Палку вверх, за голову, на спину – вдох; палку вверх, исходное положение – выдох. 6-10 раз.

11. Исходное положение – основная стойка. Поочередное потряхивание ногами с расслаблением мышц. 6-8 раз.

12. Тихий бег – 1-3 мин, затем спокойная ходьба – 1-2 мин.

13. Исходное положение – основная стойка. Руки в стороны – вдох, исходное положение – выдох. 4-6 раз.

14. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед – выдох, исходное положение – вдох. 4-6 раз.

15. Исходное положение – сидя. Встряхивание ногами с расслаблением мышц. 6-10 раз.

16. Исходное положение – то же. Поворот головы в сторону – вдох, исходное положение – выдох. То же в другую сторону 3-4 раза в каждую сторону.

17. Исходное положение – сидя на краю стула, облокотившись на спинку, ноги выпрямлены вперед, правая рука на груди, левая на животе. Диафрагмально-грудное дыхание 4-5 раз.

18.. Исходное положение – то же. Руки к плечам, сблизить лопатки, напрягая мышцы рук, плечевого пояса и спины; уменьшить напряжение мышц с небольшим полунаклоном туловища вперед; расслабляя мышцы спины и рук, опустить руки в упор предплечьями на бедра.

19. Исходное положение – стоя. Равновесие на одной ноге, другую согнуть в тазобедренном и коленном суставах, руки вперед. Удерживать положение 2-4 с. То же на другой ноге. 3-4 раза.

20. С закрытыми глазами пройти 5 шагов, повернуться кругом, вернуться на прежнее место. 3-4 раза.

21. Исходное положение – стоя. Поочередное расслабление мышц рук и ног. 3-4 раза.

22. Исходное положение – то же. Руки в стороны – вдох, исходное положение – выдох. 3-4 раза

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ при вегетососудистой дистонии.

1. И.П. - ноги вместе, палка внизу.

На счет 1 - левую(правую) ногу назад на носок, палку вверх-вдох. На счет 2 - и.п. - выдох.

2. И.П. - палку на шею.

На счет 1-2 - палку назад, 3-4 - и.п. Дыхание произвольное.

3. И.П. - хватом за конец двумя руками палку вверх.

На счет 1 - медленный наклон назад.

На счет 2 - и.п. (выдох).

4.И.П. – стойка – ноги врозь, палку вниз.

На счет 1 - наклон влево, левый конец к правому плечу, палку вверх - вдох.

На счет 2 - и.п. (выдох).

5. И.П. - стойка ноги врозь, палку назад - вниз.

На счет 1 - наклон вперед, палку отвести как можно больше назад-выдох.

На счет 2 - И.П. (вдох).

6. И.П. - ноги вместе, палка внизу.

На счет 1 – выпад правой ногой в сторону – палка – вверх.

На счет 2 - наклон вперед, палку на лопатки.

На счет 3 - выпад левой ногой в сторону, палка вверх.

На счет 4 - и.п. Дыхание произвольное.

7. Подскоки с одновременным движением рук вверх с палкой.

Повторить 8-10 раз.

Комплекс упражнений при миопии

1. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть их на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.
2. И.п. - то же. Быстрые моргания в течение 1-2 мин.
3. И.п. - стоя. 1 - смотреть вдаль прямо перед собой; 2 - поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз; 3 - перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него в течение 3-5 с; 4 - опустить руку. Повторить 10-12 раз.
4. И.п. - сидя. 1 - закрыть веки; 2 - массировать их с помощью круговых движений пальца (верхнее веко - от носа к наружному краю глаза, нижнее веко - от наружного края к носу, затем - наоборот). Продолжительность - 1 мин.
5. И.п. - стоя. Голова неподвижна. 1 - отвести полусогнутую правую руку в сторону; 2 - медленно передвигать палец справа налево и следить глазами строго за пальцем; 3 - то же, в обратную сторону. Повторить 10-12 раз.
6. И.п. - сидя. 1 - тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза; 2 - спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.
7. И.п. - сидя. 1 - смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 с; 2 - перевести взгляд на кончик носа на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.
8. И.п. - стоя. Голова неподвижна. 1 - поднять глаза вверх;
2 - опустить их книзу; 3 - повернуть глаза в правую сторону; 4 - повернуть глаза в левую сторону. Повторить 6-8 раз.
9. И.п. - сидя. Голова неподвижна. 1 - поднять глаза кверху; 2 - сделать ими круговые движения по часовой стрелке; 3 - сделать круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3-5 раз.

Комплекс упражнений для улучшения зрения

1. Горизонтальные движения глаз: на право - на лево.
2. Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
7. Частое моргание глазами.
8. Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

Для профилактики близорукости полезны следующие упражнения (исходное положение сидя, каждое повторяется 5-6 раз):

1. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.

4. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

5. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить (выдох).

Указанные упражнения желательно повторять через каждые 40-50 минут работы за компьютером. Продолжительность однократной тренировки 3-5 минут.

Снять усталость глаз помогут следующие упражнения:

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.

2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.

3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.

4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.

5. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.

6. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.

7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке. Гимнастика глаз повышает тонус глазных мышц и устраняет усталость. Вам придется тратить всего 5 - 10 минут ежедневно в течение 15 - 30 дней. Затем можно будет сделать перерыв на 2 - 3 месяца.

8. Выполняется стоя. Вытянуть руку вперед. Смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6-8 раз.

Гимнастика для усталых глаз. Комплекс упражнений

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.

2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.

3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.

4. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.

5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

Выполнение каждого из этих комплексов упражнений для глаз займет не более 5 минут. А пользу, которую вы получите, трудно переоценить.

Комплексы упражнений органов дыхания

Комплекс упражнений при бронхиальной астме

1. Сидя на стуле, руки на коленях. Руки за голову, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. 4-6 раз.

2. Сидя на стуле, руки на поясе. Сделав вдох, подтянуть руками колено к груди - выдох. Поочередно. 3-6 раз.

3. Сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон влево, левой рукой постараться коснуться пола, правую к плечу - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. То же с наклоном в другую сторону.

4. Сидя на стуле. Руки в стороны - вдох; руки скрестно на ребра, вставая и наклоняясь вперед, - выдох. 4-8 раз.

5. Сидя на стуле, руки на коленях. Отводя голову назад, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - удлиненный выдох через рот, произнести звук «ж-ж-ж». 4-6 раз.

6. Ходьба обычная - 1-2 мин. Ходьба с подниманием рук в стороны на вдохе и опусканием на выдохе - 1-2 мин. Ходьба с замедлением темпа и удлинением выдоха - 30-60 с.

7. Стоя, ноги врозь, руки внизу. Прогнуться, соединив за спиной прямые руки, - вдох; наклонить голову вперед, прямые руки соединить внизу перед собой - удлиненный выдох, произнося звук «у-у-у». 3-5 раз.

8. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Отводя левую ногу назад на носок, слегка повернуть туловище вправо, правую руку в сторону (посмотреть на нее) - вдох; вернуться в исходное положение - выдох; то же в другую сторону. 3-4 раза.

9. Ноги врозь, руки внизу. Наклон вправо, правую руку на пояс, левую вверх - вдох; вернуться в исходное положение - выдох; то же в другую сторону. 3-4 раза.

10. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки вверх - вдох; наклон вперед - выдох. 5-10 раз.

11. Стоя, ноги врозь, руки внизу. Руки к плечам, прогнуться - вдох; положить руки на нижние края грудной клетки (сбоку и немного спереди) и сделать выдох, надавливая руками на ребра. 4-5 раз.

12. Стоя, ноги врозь, руки в стороны. Сделав вдох, присесть на носках и наклонить туловище так, чтобы бедра сдавили грудную клетку (руки при этом можно положить на колени), сделать удлиненный выдох с откашливанием. 5-8 раз.

13. Повторить упражнение № 5, произнося звук «тру-у-у». 4-6 раз.

14. Сидя на стуле, руки к плечам, локти соединены и прижаты к туловищу, голова наклонена вперед. Поднимая локти в стороны и отводя их затем вместе с головой назад, прогнуться и развести ноги в стороны - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. 6-8 раз.

15. Сидя на стуле, руки на поясе. Приподнимая плечи и грудную клетку, вдохнуть; выдыхая, произносить звук «с-с-с», усиливая его в середине выдоха. 5-8 раз.

16. Сидя на стуле, руки на поясе. Сделав неглубокий вдох, наклониться вперед, расслабленно опустить руки, коснувшись ими пола, - полный удлиненный выдох. 5-7 раз.

17. Ходьба обычная в медленном темпе. 2-3 мин. В конце - поднятие и расслабленное опускание рук в темпе спокойного дыхания.

Комплексы упражнений для сердечно-сосудистой системы. Комплексы упражнений при ишемической болезни сердца

И.П.- сидя на стуле. Руки на коленях. Ладони вверх. На 1- пальцы сжаты в кулак, поднять стопы; на 2- пальцы рук разжать, поднять пятки (12-14 раз). Темп быстрый.

1. Руки опущены вдоль туловища. На 1- руки к плечам; на 2- руки в стороны; на 3- руки к плечам. (6-8 раз).

Темп средний.

2. Руками держась за стул сзади, на счёт 1- отвести левую прямую ногу в сторону в лево; на 2 – вернуться в и.п.; на 3- тоже правую в право; на 4- вернуться в и.п.; (6-8 раз).

Темп средний.

3. Руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеч. На 1-8- круговые движения руками вперёд; на 9-16- круговые движения руками назад. (4-6 раз).

Темп медленный, дыхание произвольное.

4. Руками держась за стул сзади, на 1- поднять согнутую в колене ногу левую, на 2 – выпрямить левую ногу; на 3- поднять согнутую в колене ногу левую, на 4 – вернуться в и.п. То же с правой ногой. (4-6 раз).

Темп средний, дыхание произвольное.

5. Руки к плечам, пальцы касаются плеч. На 1- развести локти, сделать вдох; на 2- 3-4 локти вместе, сделать выдох.

Темп медленный, вдох сделать на счёт 1, выдох на 2-3-4.

6. Руки на коленях. На 1- поднять левую руку вверх, правую прямую ногу вверх, на 2- вернуться в и. п. На 3-4 то же с другой рукой и ногой. . (4-6 раз).

Темп средний, дыхание произвольное.

7. Колени и стопы вместе. На 1- развести носки в стороны; на 2- развести пятки в стороны. На 3-4 то же. На 5-8 в обратном направлении. (4-6 раз).

Темп быстрый, дыхание произвольное.

8. На 1- встать, руки вверх – вдох; на 2 - вернуться в и.п.- выдох. (3-4 раза).

Темп медленный.

9. Руки на коленях. На 1 - развести руки в стороны –вдох; на 2 - вернуться в и.п.-выдох. . (3-4 раза).

Темп медленный.

10.Руки на коленях. Вращение туловища влево вправо.(по 4-6 раз в каждую сторону).

Темп медленный.

11.На 1 – руки в стороны – вдох; на 2- прижать левую ногу, согнутую в колене, к груди обхватив руками – выдох. На – 3-4 то же с другой ногой. (3-4 раза).

Темп медленный.

12.Руки на коленях. Круговые движения ногами, ноги скользят по полу, описывая круги по часовой стрелке(на счёт1-6) и против неё(на 7-12).

Темп медленный.

13.Руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеч, колени расставлены широко. На 1 локти развести в стороны - вдох; на 2 - наклонить туловище, локти поставить на левое колено - выдох; на 3-4 тоже на правое колено. (3-4 раза).

Темп медленный.

14.На 1- руки вверх - вдох; на 2-4 –расслабляя поочередно кисти. Локти. Плечи, опустить вниз - выдох. (3-4 раза).

Темп медленный.

15.Левая рука на животе, права на груди. На 1- сделать носом вдох, живот вперед; на 2 – убрать живот -выдох(3-4 раза).

Темп медленный.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой

Научить этим упражнениям очень легко, их всего восемь:

1. Повороты головы направо и налево. На каждый поворот (в конечной точке) короткий шумный быстрый вдох носом. Вдох настолько резкий, что слегка вытягиваются, сжимаются (а не раздуваются) крылья носа. Темп – один вдох в секунду или чуть, чуть быстрее. О выдохе совсем не думать. Он проводится автоматически через слегка приоткрытый рот. Это положение относится ко всем упражнениям А. Н. Стрельниковой.

2. Наклон головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.

3. Наклон головы вперед и назад. Короткий вдох в конце каждого движения. Эти три упражнения носят характер разминки.

4. Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук сжимается верхняя часть легких в момент быстрого, шумного вдоха. Правая рука то сверху, то снизу.

5. Пружинящие наклоны вперед. Мгновенный вдох в нижней точке. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно.

6. Пружинящие наклоны назад со сведением поднятых рук. Вдох в крайней точке наклона назад.

7. Пружинящие приседания в выпаде. Время от времени правая и левая нога меняются местами. Вдох в крайней точке приседания в момент сведения опущенных рук.

8. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника). Вдох в крайней точке наклона вперед, а потом в крайней точке наклона назад.

Комплекс упражнений №2 для учащихся СМГ с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени

1. И. п. – о. с. руки перед грудью. 1 – руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3-4 – то же.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.

3. И. п. – то же. Повороты в стороны с отведением руки в сторону поворота.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.

5. И. п. – то же. Пружинистые приседания.

6. И. п. – стойка ноги врозь. 1-3 – наклон вперед, руками достать пола. 4 – и.п.

7. И. п. – сед ноги врозь. 1-3 – наклон вперед, руками достать носков ног. 4 – и.п.

8. И. п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.

9. И. п. – лёжа на спине. Сч.1 – левая к груди. Сч.2 – и. п. 3-4 – то же правой.

10. И. п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.

11. И. п. – лёжа на боку. 1 – левая к груди. 2 – и. п. 3-4 – то же правой. Помогать руками.

12. И. п. – упор стоя на коленях. 1 – мах левой назад. 2 – и. п. 3-4 – то же правой.

13. И.п. – упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе. Повторить 5-6 р.

14. И.п. – о.с. - руки перед грудью, 1 – руки в стороны – вдох. 2 – и. п. – выдох. 3-4 – то же.

Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.

Комплекс упражнений при ожирении №3

Комплекс упражнений при ожирении должен включать гимнастику для крупных мышц: вращения, махи, повороты, наклоны. Время занятий от 20 минут, постепенно увеличивают до 40 минут.

1. И.п. стоя, руки на талии. Повороты туловища вправо-влево 5-6 раз в каждую сторону.

2. И.п. стоя, руки в стороны. Наклоняясь вперед и в сторону, доставать левой рукой правое колено, а правой рукой – левое. Позднее при упражнении доставать пальцы ног.

3. И.п. стоя, руки в замок за головой. Вращение туловища в обе стороны по 10 раз.

4. И.п. лёжа, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вертикально вверх, затем — прижимая колено к животу руками. Сделать по 5-6 раз каждой ногой.

5. И.п. лёжа, руки вдоль туловища. Делать «велосипед» ногами, затем «ножницы».

6. И.п. лёжа, руки в замок за голову. Поднимать корпус в положение — сидя 3-5 раз.

7. И.п. сидя на полу с вытянутыми ногами. Наклоняться вперед, пытаюсь достать пальцы ног руками, а головой — коленей.

8. И.п. стоя, руки вдоль туловища. Медленно подняться на носки на вдохе, опуститься на пятки на выдохе, слегка присев и не отрывая пятки от пола. Повторить 10 раз.

9. И.п. стоя. Сделать приседания в медленном темпе, 7-10 раз.

10. И.п. стоя. Ходьба с высоко поднятыми коленями.

Комплекс упражнений при неврозах №4

1.И. П. - стоя, ноги врозь. Закрывать глаза, руки поднять до уровня плеч, затем соединить выпрямленные указательные пальцы перед грудью, при этом открыв глаза. Поднимая руки, сделать вдох, опуская - выдох. Повторить 4-6 раз.

2.И. П. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Делать руками движения, имитирующие лазание по канату. Дыхание равномерное. Сделать 2-4 раза.

3.И. П. - ноги врозь, руки на пояс. По очереди отводить ноги в стороны до отказа. Дыхание равномерное. Выполнить 2-6 раз.

4.И. П. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки поднять вверх и одновременно поднять и согнуть в колене левую ногу. При поднимании рук сделать вдох, при опускании - выдох. Затем то же самое повторить с другой ногой. Выполнить каждой ногой по 2-4 раза.

5.И. П. - то же самое. На счет "раз" - сделать прыжок на месте, ноги врозь. Сделать хлопок рукамиверху над головой. На счет "два" - возвращаемся прыжком в исходное положение. Выполнить 2-6 раз.

6.И. П. - то же самое. Выполнять прыжки на носках, при этом туловище вперед не наклонять, руки внизу. Сделать 5-10 раз.

7.И. П. - ноги врозь, руки внизу. Выполнять руками движения, имитирующие движения пловца. Дыхание равномерное. Выполнить 5-10 раз.

8.И. П. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимать по очереди левую и правую ногу вперед, при этом делать хлопки руками под поднятой ногой и за спиной. Дыхание равномерное. Сделать 3-6 раз.

9.И. П. - ноги врозь, руки вдоль туловища. Подбросить маленький мячик вверх перед собой, сделать хлопок руками за спиной и поймать мяч. Дыхание равномерное. Сделать 5-10 раз.

10.И. П. - то же самое. Руки поднять, согнуть в локтях и привести к плечам. Поднимая руки, сделать вдох, опуская - выдох. Сделать 4-6 раз.

Комплекс упражнений при недержании мочи №5

1. И. П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны и вверх - сделать вдох. Соединить ладони вверху. Затем, сгибая руки в локтях, опустить их вдоль туловища — выдох. Темп медленный. Повторить 2-6 раз.

2. И. П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно прикасаться стопой одной ноги к бедру другой, при этом сгибая ногу в коленном и тазобедренном суставах. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6-8 раз.

3. И. П. - лежа на спине, руки согнуть в локтевых суставах под прямым углом. Опираясь на локти и голову, поднять верхнюю часть туловища, прогнуться - сделать вдох, затем вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. Повторить 2-4 раза.

4. И. П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно переносить выпрямленную правую ногу через левую, а левую ногу через правую. Темп средний. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

5. И. П. - лежа на животе, руки согнуть в локтях, кисти около лица. Опираясь на предплечья, поднять голову вместе с верхней частью туловища - сделать вдох, затем вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. Повторить 2-4 раза.

6. И. П. - лежа на животе, руки под голову. Поочередно поднимать выпрямленную правую и левую ногу, при этом одновременно втягивать задний проход. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 6-8 раз

7. И. П. - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, прижаты друг к другу. Поворачивать обе ноги в левую сторону вместе с нижней частью туловища, стараясь положить их на бок. При этом голова и плечевой пояс должны быть в первоначальном положении. То же самое проделать в правую сторону. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 2-6 раз.

8. И. П. - лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить. Поднять таз, опираясь на пятки, локти, плечевой пояс и голову, при этом втягивая задний проход. Затем вернуться в исходное положение, расслабить область заднего прохода. Темп средний, дыхание равномерное.

Повторить 4-8 раз.

9. И. П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны - сделать вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 4-6 раз.

10. И. П. - лежа на спине, руки под голову. Поднять обе прямые ноги вверх, развести в стороны, затем согнуть в коленных суставах, выпрямить, привести вместе и вернуться в исходное положение. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 2-8 раз.

11. И. П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, сильно выпячивая при этом живот. Затем выдох - живот втянуть. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

12. И. П. - лежа на спине, ноги закреплены. Перейти в положение сидя с помощью рук. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 4-8 раз.

13. И. П. - стоя, ноги шире плеч, руки на бедрах. Согнуть правую ногу, перенося на нее тяжесть тела, то же самое сделать при сгибании левой ноги. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 4-8 раз.

14. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять круговые движения туловища в правую и левую сторону. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

15. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Развести руки в стороны - сделать вдох, затем наклониться к правой ноге, опустив руки, - выдох. Затем вернуться в исходное положение. То же самое проделать в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный

16. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Держась руками за спинку стула или кровати, выполнять приседания с широким разведением коленей. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз.

17. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на поясе. Приподнять правую ногу, не сгибая в коленном суставе, при этом втягивая промежность. То же самое проделать, стоя на правой ноге. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

18. И. П. - стоя. Выполнять энергичное поочередное выбрасывание сжатых в кулак рук вперед (имитация ударов в боксе) в течение 1 минуты. Дыхание равномерное.

19. И. П. - стоя, ноги вместе. Поднять прямые руки, сжимая пальцы в кулаки и разжимая их. Затем делая те же движения, руки опустить. Темп быстрый, энергичный. Дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз.

20. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч. Разводить прямые руки с потряхиванием кистей. Выполнять те же движения при опускании рук. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 2-4 раза.

21. Ходьба на месте с высоким подниманием колен в течение 1 минуты. Затем постепенно перейти на обыкновенную ходьбу. Дыхание равномерное.

22. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч. Развести руки - сделать вдох, затем опустить руки - выдох. Темп средний. Повторить 4-6 раз.

Комплексы упражнений для опорно-двигательного аппарата.

Комплекс упражнений №1

ОСТЕОХОНДРОЗ – наиболее распространенное заболевание позвоночника. Симптоматика заболевания зависит от места локализации процесса. Лечение остеохондроза представляет комплексный характер. Рекомендательный комплекс показан после остаточных явлений обострения заболевания для индивидуальных занятий по 30 мин., в медленном и среднем темпе.

1. Ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы.

2. И.п. – стоя, руки в стороны. 1 – поднять согнутую в колене ногу, руки вперёд. 2 – и.п. повторить 6-8 раз, меняя ноги.

3. И.п. – то же, руки к плечам. 1 – 4 круговые вращения вперёд, 5 – 8 то же назад. Повторить 6-8 раз.

4. Ходьба в полном присяде, руки за головой.

5. И.п. – стоя, палка внизу. 1 – подняться на носки, палку вперёд, 2 – опуститься на всю ступню, палка вверх, 3 – подняться на носки, палку на лопатки. Повторить 6-8 раз.

6. И.п. – то же, палка перед грудью, руки прямые, взяться за концы. 1 – согнуть левую руку, палку на лопатки, 2 – чередовать руки. Повторить 6-8 раз.

7. И.п. – то же, палка сзади хватом снизу на ширине плеч. 1 -2 скользят по ногам, опустить палку, выдох, 3 – 4 – и.п., вдох. Повторить 3 – 5 раз.

8. И.п. – сидя, упор сзади. 1 – 2 поднять таз, прогнуться, вдох, 3 – 4 – и.п., выдох. Повторить 5 – 7 раз.

9. И.п. – то же. 1 – поднять левую ногу под углом 45 градусов, носок на себя, 2 – 5 – держать это положение, 6 – и.п., чередовать ноги. Повторить 4 – 6 раз.

10. И.п. – лёжа на спине, руки вверх. 1 – поочерёдное поднятие правой руки и левой ноги и наоборот, 2 – и.п. Повторить 4 – 6 раз.

11. и.п. – то же руки прямые над головой. 1 – 2 – согнуть левую ногу в колене, достать пол коленом за правой ногой, 3 – ногу вытянуть вперёд, 4 – и.п., чередовать ноги. Повторить 6 – 8 раз.

12. Диафрагмальное дыхание 3 – 4 раза.

13. И.п. – лёжа на животе, руки под подбородок. Имитация ползания попластунски. 6 – 8 раз каждой ногой.

14. И.п. – то же, руки в упоре у груди. 1 – 4 – сесть на пятки потянуться, 5 – 6 – и.п. Повторить 5 – 6 раз.

15. И.п. – стоя на четвереньках. 1 -2 – прогнуться, голову вверх, 3 – 4 – выгнуть спину, подбородок на грудь. Повторить 6 – 7 раз.

16. И.п. – то же, колени вместе. 1,2,3 – поворот головы и туловища влево, посмотреть на пятки, 4 – и.п., то же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

17. Ходьба. Упражнение на дыхание.

Комплекс упражнений №2 (лечебная гимнастика) при позвоночной грыже:

Упражнение №1

И.П. (исходное положение): лежа на спине, руки вытяните вдоль туловища. Чуть ниже спины можно подложить небольшую плоскую подушку, для того, чтобы уменьшить боль и не ощущать дискомфорт. Затем надавите пятками, ягодицами, поясницей, лопатками, затылком и ладонями одновременно на пол. При этом следите за дыханием, оно должно быть ровным. Удерживайте возникшее напряжение 7 секунд. Подбородок не задирайте. Поясница должна быть прижата к полу. Затем расслабьтесь, примерно, 10-12 секунд. Повторить упражнение 5 раз.

Упражнение №2

И.П.: то же самое, что в упражнении №1. На медленном вдохе потянитесь, закидывая прямые руки за голову, при этом максимально тяните на себя носки. Поясница должна быть прижата к полу. На выдохе расслабьтесь, руки также остаются за головой, ладонями вверх. Повторить упражнение 3 раза.

Упражнение №3

И.П.: то же самое, что в упражнениях №1 и №2. Согните ноги в коленях, стопы должны стоять на полу. Не разгибая колена приподнимите правую ногу. Руки выпрямите, сложите ладони одна на другую и упритесь ими в правое бедро, при этом сопротивляйтесь ногой, не давайте ей вернуться в И.П. Вы должны почувствовать, как напряглись мышцы поясницы. Следите за дыханием – не задерживайте его, и не приподнимайте голову от пола. Удерживайте напряжение 7 секунд, затем расслабьтесь – 10-12 секунд. То же самое сделайте с левой ногой. И затем, поочередно с каждой ноги, сделайте по 3 раза. После этого выполните упражнение №2.

Упражнение №4

И.П.: лежа на животе. Можно под нижнюю часть живота подложить подушку. Руки согнуты в локтях, ладони сложены одна на другую, лоб лежит на ладонях. Ноги чуть шире плеч. При этом стопы не должны упираться носками в пол, а должны лежать всей тыльной поверхностью на полу. На счет от 1 до 5 поднимите правую ногу, при этом носок натяните на себя. Представьте, что ваша правая пятка тянется как можно дальше назад и вверх. При этом, мышцы поясницы с левой стороны должны напрячься, вы это почувствуете. Ягодицы должны быть прижаты к полу, следите за тем, чтобы вы не перекатывались с боку на бок. Не задерживая дыхания опустите ногу на плавном выдохе в И.П. Выполните упражнение 6-8 раз, повторяя поочередно с каждой ноги.

Затем сделайте упражнение №5, а потом снова повторите упражнение №4.

Упражнение №5

И.П.: сидя на пятках, руки вытянуть перед собой на ширине плеч, ладони на полу. Затем, как можно дальше вперед, потянитесь руками по полу, округляя спину. Следите за тем, чтобы ваши ягодицы не отрывались от пяток. Шея должна быть расслаблена, голова опущена вниз. Вы должны чувствовать, как растягивается ваша поясница. Выполняя упражнение не упирайтесь носками в пол, стопы должны лежать на полу полностью.

Упражнение №6

И.П.: лежа на животе, руки вытянуть вперед, ладони смотрят в пол. Можно подложить под нижнюю часть живота плоскую подушку. Поднимайте ноги по очереди, как в упражнении №4. При этом, каждый подъем ноги должен сопровождаться одновременным подъемом противоположной руки и верхней части корпуса. Следите за тем, чтобы ваша голова не была запрокинута, смотрите в пол, макушкой тянитесь вперед, а не вверх, подбородком – к груди. Дыхание не задерживайте. На счет с 1 до 5 – подъем, а на 10-12 – расслабление. Руками тянитесь как можно дальше вперед и вверх. Выполните упражнение с каждой стороны по 6-8 раз.

Затем выполните упражнение №5 и, наконец, повторите еще раз упражнение №6, а затем снова упражнение №5. После того, как вы выполните эти упражнения, перевернитесь на спину и повторите упражнение №1.