**«Ақпараттық технологиялар колледжі» ШЖҚ КМК**

**КГП на ПХВ «Колледж информационных технологий»**

**Методическое пособие**

Сборник

комплексов физических упражнений для

учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к

специальной медицинской группе.

Выполнил:

преподаватель

физической культуры

Косбармаков А.Д.

Павлодар, 2023 г.

Оглавление

Введение ..................................................................................................3 стр

1. Примерный комплекс физических упражнений при нарушениях опорно – двигательного аппарата .......................................................................... 5 стр

Литература 17 стр

Введение

Наше государство заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Об этом сказано в Послании Президента народу РК.

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения. Кроме того, возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, а, следовательно, и напряжение зрительного аппарата (чтение, письмо, рисование и т.д.).

Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, изменение артериального давления, накопления избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, опорно – двигательного аппарата, к нарушениюобмена веществ и т.д.

Анализ состояния здоровья учеников, организации медицинского контроля, показывают, что около 35 % школьников имеют физическое развитие ниже среднего уровня, а от 38,2 № до 68,9 % учащихся страдают различными формами и степенями нарушения осанки.

Основными задачами физического воспитания учащихся отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ) являются:

Укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;

Расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных;

Повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;

Освоение основных двигательных навыков и качеств;

Воспитание морально волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культуры;

Формирование мотиваций к ведению здорового образа жизни, соблюдении правил и принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания.

В содержание уроков СМГ включаются всеобщеразвивающие упражнения, виды легкой атлетики: метания малых мечей в цель и на дальность правой и левой руками, бег, эстафетный бег с отрезками от 10 до 30 м; прыжки в длину и высоту с места и с небольшого в (3—5 шагов) разбега; элементы художественной и спортивной гимнастики: танцевальные шаги, некоторые висы и упоры, упражнения в равновесии, индивидуальные прыжки через «козла»; подвижнее игры и элементы спортивных игр. Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей орга­низма учащихся.

Вводная часть включает в себя общеразвивающне упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями.

Нагрузка должна повышаться постепенно на основе гибкого и рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части не рекомендуется предлагать большое количество упражнений, намного увеличивать нагрузки. Во вводную часть занятий должны войти такие задания, как построение, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, дыхательных упражнений, упражнения с набивными мячами, бег в мед­ленном темпе, а также упражнения на гимнастической скамейке.

В основной части учащихся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них оптимальную физическую нагрузку и эмоциональное напряжение. В этой части решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствования общей координации движений, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на повышение уровня общего физического развития и активного отдыха занимающихся. Круг этих средств должен быть широк и разнообразен.

Большое значение при этом приобретают подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий, использование естественных сил природы.

Упражнения для общего развития мышечной системы, гибкости и силы могут занимать различное место в зависимости от типа занятий и его задач.

Предложенный сборник физических упражнений носит практический характер, т.к. в нем предлагаются комплексы физических упражнений наиболее часто встречающихся заболеваниях у учащихся.

Практическая ценность определяется структурой предлагаемых комплексов, поскольку они разработаны с учетом заболеваний учащихся. Предложенный материал разработан в соответствии с требованиями

Сборник физических упражнений предназначен учителям физической культуры школ, средних профессиональных учебных заведений, студентам специальность «ФК и спорт», методистам по лечебной физической культуре, родителям.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОПОРНО - ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**Примерный комплекс физических упражнений № 1**

**при нарушении осанки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание комплекса | Дозировка | Методические указания |
| 1 | Принять правильную осанку стоя спиной к стенке: затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены | 1-2 мин | Дыхание спокойное |
| 2 | И.п. - тоже отойти от стены и сохранять правильную осанку. | 1—2 мин. | Дыхание спокойное |
| 3 | И.п. - тоже, присед, руки вперед сохранять правильную осанку  и.п. | 4-6 раз. | Выдох  Вдох |
| 4 | И.п. - тоже, встать на носки, руки в стороны удерживая положение  И. п. | 8-10 сек., 4-6 раз. | Дыхание равномерное |
| 5 | И.п. - правильная осанка, присед развести колени, руки вперед – в стороны.  И.П. | 6 – 8 раз | Выдох  Вдох |
| 6 | И.П. -сидя на гимнастической скамье, принять правильную осанку. Расслабить мышцы шеи "урон головы", расслабить плечи, мышцы спины.  И.п. | 6-8 раз | Выдох  Вдох |
| 7 | И.п. - лежа на коврике, руки вдоль туловища. Приподнять голову, посмотреть на правильное положение туловища  И.п. | 6 — 8 раз | Дыхание не задерживать |
| 8 | И.п. - правильная осанка. Несколько шагов на месте, остановиться принять правильную осанку | 3 – 4 мин. |  |
| 9 | Ходьба по линии с мешочком на голове, руки в стороны. | 3-4 мин. | Дыхание равномерное |
| 10 | Тоже с перешагиванием через препятствие. | 2 – 3 мин. | Дыхание равномерное |

**Примерный комплекс физических упражнений №2**

**при нарушении осанки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание комплекса | Дозировка | Методические указания |
| 1 | И.п. стоя в кругу лицом к центру, взявшись за руки. Ходьба по кругу держась за руки. 16 шагов вправо, 16 влево. Учитель стоя в центре оценивает качество выполнения (шаг с носка, красивая осанка) и награждает лучших лентой через плечо | 3 минуты. | Дыхание равномерное |
| 2 | И.п. — сидя на полу (можно в кругу) опираясь сзади на прямые руки (можно на предплечья). Приподнять ноги от пола приблизительно на 10 см., развести их, свести, опустить без стука. | 10-12 раз. | Дыхание не задерживать |
| 3 | И.п. - сидя, скрестив ноги, руки вверх ладонями вперед. Разведение прямыми руками назад.  И.п. | 16 раз. | Вдох  Выдох |
| 4 | И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Сч.1. Наклон туловища влево (живот подтянут, локти в стороны, вперед не наклоняться).  Сч.2 и.п.  Сч.3 наклон туловища вправо,  Сч.4 и.п. («тик - так»). | по 6 раз в каждую сторону | 1-Вдох  2 - Выдох |
| 5 | И.п. - стоя в кругу лицом к центру, взявшись за руки.  Сч.1 поднять вперед согнутую в колене ногу (не отклоняться назад, не сгибать другую ногу).  Сч.2- И.п.  Сч.3- поднять вперед согнутую в колене правую ногу,  Сч.4 и.п. | 6 раз каждой ногой. | 1-Вдох  2 - Выдох |
| 6 | И.п. - лежа в кругу на спине ногами к центру, руки вдоль туловища. Названный учителем ученик приподнимает туловище и садиться, фиксируя правильное положение спины. | 1-2 раза | Дыхание не задерживать |

**Примерный комплекс физических упражнений №3**

**при нарушении осанки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание комплекса | Дозировка | Методические указания |
| 1 | И.п. -о.с, зафиксировать , и.п.на | 10 – 20 сек. | Дыхание равномерное |
| 2 | Ходьба с правильной осанкой | 1 мин. | Дыхание равномерное |
| 3 | Ходьба с высоко поднятыми руками | 30-40 сек. | Дыхание равномерное |
| 4 | Ходьба на носках, руки в стороны | 30-40 сек. | Дыхание равномерное |
| 5 | Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами на носках, легкий бег на носках. | 1 мин. | Дыхание равномерное |
| 6 | И.п. - стоя ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движение броска | 6-8 раз. | Дыхание не задерживать |
| 7 | И.п. — стоя ноги врозь, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища | 6-8 раз. | Дыхание равномерное |
| 8 | И.п. - стоя ноги врозь, выполнять наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу | 6-8 раз. | Дыхание равномерное |
| 9 | И.п. – о.с, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и разводя руки в стороны — назад. Вернутся в и.п | 6 — 8 раз. | Дыхание равномерное |
| 10 | Дыхательные упражнения.  Поднять руки вверх, потянуться, глубоко вздохнуть, опустить руки выдох. | 3-4 раза. | Дыхание равномерное |
| 11 | И.П. — о.с. кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх. | 6 — 8 раз. | Дыхание не задерживать |
| 12 | И.П.- ноги врозь, в опущенных руках гимнастическая палка.  Сч.1Поднять палку вверх с одновременным отведением ног назад, Вернуться в и.п.. | 6-8 раз. | вдох  выдох |
| 13 | И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу. Вернуться в и.п. | 6-8 раз. | Стараясь, чтобы бедра не соприкасались |
| 14 | И.п. - лежа на спине, руки под головой. Приподнять прямые ноги,  развести в стороны и скрестить, старясь, чтобы они не касались пола.  Вернуться в и.п. | 8-10 раз. | Дыхание не задерживать |
| 15 | И.П. - лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять 4х -тактные дыхательные упражнения. | 2-3 раза. | Дыхание равномерное |

**Примерный комплекс физических упражнений №4**

**при нарушении осанки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание комплекса | Дозировка | Методические указания |
| 1 | И.п. - о.с.  Перенести тяжесть тела на носки, затем на пятки. | 6-8 раз | Дыхание равномерное |
| 2 | То же стоя срединой ступни на повышенной опоре (рейки гимнастической скамейке). | 6-8 раз | Дыхание равномерное |
| 3 | Стоя на гимнастической палке (вдоль), положенной на гантели, удержать предмет на голове (можно и на плечах). | 4- 6 раз. | Темп медленный |
| 4 | Тоже, стоя на доске, положенной на гантели. | 6-8 раз | Темп средний |
| 5 | Уравновесить гимнастическую палку на пальцах и пройти с ней | 15 шагов. | Дыхание произвольное |
| 6 | То же с поворотом кругом | З - 5 раз | Дыхание произвольное |
| 7 | Стоя, уравновесить палку на ладонях сесть и встать, не уронив палку. | 2-4 раза. | Дыхание произвольное |
| 8 | Уравновесить палку на ладони, слегка подкинув ее | 2 - 4 раза | Дыхание произвольное |
| 9 | То же перебрасывая палку с ладони на ладонь. | 2-4 раза. | Дыхание произвольное |
| 10 | Подбросить и поймать два теннисных мяча двумя руками одновременно. | 5-7 раз | Дыхание произвольное |
| 11 | Подбросить мяч, повернуться на право, налево. Кругом на 360°. И поймать его. | 5-7 раз. | Дыхание произвольное |
| 12 | Подбросить один мяч вверх, другой поднять с пола и успеть поймать подброшенный. | 4-6 раз. | Дыхание произвольное |

**Примерный комплекс физических упражнений №5 при нарушении осанки (с предметом)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание комплекса | Дозировка | Методические указания |
| 1 | И.п. - о.с. палка за головой хватом сверху. Ходьба, шаг с носка: сначала обойти змейкой лежащие на полу различные предметы, потом пройти по «мосту» - через отметки на полу длиной 5 м. шириной 20см. | 5 раз | Дыхание произвольное |
| 2 | И.п. - о.с палка горизонтально на голове. Встать на носки, присесть - колени в стороны, пятки вместе, локти разведены, мышцы спин напряжены. И.П | 6 раз | Дыхание произвольное |
| 3 | И.п. - стоя на коленях, палку вперед на вытянутых руках. сед на пятки, палку на пол, выгнуться. И.п. | 4 – 6 раз | Дыхание произвольное |
| 4 | И.п. - лежа на животе, палка вверху в вытянутых руках (на полу). Приподнять палку, оторвав ее от пола, потянуться, не прогибаясь в пояснице и. п | 6 раз | Дыхание произвольное |
| 5 | И.п. - лежа на спине, палку хватом шире плеч держать в опущенных руках.  Руки с палкой медленно вверх, не прогибаясь в пояснице (спина прижата к полу). И.п. | 8раз | Дыхание произвольное |
| 6 | И.П. – стоя на коленях, палка в согнутых руках на плечах. Повороты вправо – влево | 6 -8 раз в каждую сторону. | Дыхание произвольное |
| 7 | И.п. стоя ноги врозь, руки вперед палка (хватом шире плеч). Поворот туловища вправо, не сдвигая параллельно поставленные стопы. И.п. Поворот туловища влево. И.п. | 4 – 6 раз в каждую сторону | Дыхание произвольное |
| 8 | И.п. - о.с. Игра «падающая палка». | 1-2мин | Дыхание произвольное |

Учащиеся образуют круг, стоя лицом к центру, где находится учитель. Держа вертикально палу, он называет одного из учеников, называя его по имени, и тут же опускает палку. Вызванный ученик должен успеть подхватить падающую палку и тотчас же принять положение правильной осанки (не только стоя, но и сидя и лежа). Учитель оценивает отметкой принятую учеником позу.

**Приметный комплекс физических упражнений №6**

**по формированию осанки (с предметом)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание комплекса | Дозировка | Методические указания |
| 1 | И.п. - о.с руки к плечам. Ходьба, обходя змейкой две стоящие параллельно на полу гимнастические скамейки, сохраняя правильную осанку. | 3 мин. | Дыхание произвольное |
| 2 | И.п. - сидя верхом на гимнастической скамейке, руки за головой, локти отведены назад, ступни согнуты под прямым углом, на полу. Руки в стороны, ладонями вверх, медленно, сохраняя хорошую осанку. И.п. | 6 раз | Дыхание произвольное |
| 3 | И.П. — сидя продольно на гимнастической скамейке, колени вместе, руки вниз, на голове картонный кружок. Встать, сесть, не уронив кружок | 8 раз | Дыхание произвольное |
| 4 | И.П. - стоя на четвереньках на гимнастической скамейке , руки разогнуты в локтевых суставах, пальцы вперед, носки оттянуть. Мелкими шажками продвигаться вперед, не прогибаясь в пояснице (смотреть вперед). | 3 раза | Дыхание произвольное |
| 5 | И.П. - о.с, руки в стороны. Встать на ближайший край гимнастической скамейки, пройти до дальнего края, сойти на пол. | 3 раза. | Дыхание произвольное |
| 6 | Игра «Мяу!». | 3-5мин | Дыхание произвольное |

Дети сидят на скамейке, соблюдая правильную осанку, руки на коленях. Учитель одному из сидящих задает три вопроса, тот без смеха и улыбки должен ответить «мяу» (остальные могут смеяться). Если спрошенный засмеется, он дожжен встать и прижаться к стене, спиной, затылком, ягодицами и пятками. Выигрывает тот, кто ответит на вопросы звуком «мяу» без смеха и улыбки. 8 мин.

**Примерный комплекс физических упражнений №7**

**при нарушении осанки (с предметами)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание комплекса | Дозировка | Методические указания |
| 1 | И.п. - о.с.  Руки верх, пальцы в «замок», потягивание. и.п. | 4- 6 раз | Дыхание произвольное |
| 2 | И.п. — ноги врозь, в согнутых руках обратным хватом гимнастическая палка на лопатках.  Повороты вправо - влево, палка за спиной, лопатки вместе. И.п. | 6 - 8 раз | Дыхание произвольное |
| 3 | И.п. – о.с, палка внизу. Наклон вперед с прогнуться, палку вверх. и.п. | 6 -8 раз | Дыхание произвольное |
| 4 | И.п. — ноги врозь, в согнутых руках обратным хватом гимнастическая палка под лопатками в согнутых руках, приседание с прямой спиной. и.п. | 6-8раз | Дыхание произвольное |
| 5 | И.п. - лежа на животе, руки вверх. Поднимание ног и корпуса («лодочка»).  Покачивание и.п. | 6-8раз | Дыхание произвольное |
| 6 | И.п. - лежа на животе, руки вверх. Поднимание туловища, ноги плотно прижаты к полу. И.п. | 4-6раз | Дыхание произвольное |
| 7 | И.п. - лежа на спине руки вдоль туловища, упражнение «велосипед», и.п | 6 – 8раз | Дыхание произвольное |
| 8 | И.п. - упор стоя на коленях, прогнуться поднять голову, спину выгнуть, опустить голову. | 4-6 раз | Дыхание произвольное |
| 9 | И.п. - упор, стоя на коленях. Скольжение вперед до положения лежа. И.п. | 4 - 8 раз | Дыхание произвольное |
| 10 | И.п. - сидя , ноги скрестно, руки на пояс. Наклон с поворотом вправо (влево) локтем коснуться колена. | 6-8 раз в каждую сторону | Дыхание произвольное |
| 11 | И.п. - стойка на коленях, руки на пояс. Наклониться вперед, вытягивая одну руку вперед, другая рука отведена назад («пловец»). и.п. | 6 - 8 раз в каждую сторону | Дыхание произвольное |
| 12 | Ползание по «пластунски» | 10 м. | Дыхание произвольное |
| 13 | Вис лицом к стене | 10-12 сек | Дыхание произвольное |
| 14 | Ползание по скамейке. | 4-6раз | Дыхание произвольное |
| 15 | Упражнение в равновесии на скамейке. | 2-3упр | Дыхание произвольное |
| 16 | И.П. - ноги врозь, руки на поясе. Отвести локти, плечи, голову - назад, подняться на носки. И.п. | 6-8 раз | Дыхание произвольное |

**Примерный комплекс физических упражнений №8**

**при нарушении осанки (в движении)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание комплекса | Дозировка | Методические указания |
| 1 | И.п. - руки на пояс. Ходьба по обозначенным линиям, дыхание равномерное. | 1 мин. | Дыхание произвольное |
| 2 | И.п. - тоже. Ходьба по обозначенным линиям на носках. | 1 мин | Дыхание произвольное |
| 3 | И.п. - руки в стороны. Мешочек с песком на голове, ходьба по обозначенным линиям. | 1 мин | Дыхание произвольное |
| 4 | И.п. - тоже. Мешочек с песком на голове, ходьба по обозначенным линиям на носках. | 1 мин. | Дыхание произвольное |
| 5 | И.п. руки на пояс. Наклоны вперед, шаг вперед - приставить ногу наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать И.п. | 10-12 раз | Дыхание произвольное |
| 6 | И.п. - тоже. Приседание, спина прямая, руки вперед. | 8-12 раз | Дыхание произвольное |
| 7 | Дыхательные упражнения. Диафрагмальное (брюшное) | 2 – 3 раза. | Вдох – через нос, выдох – через рот. |
| 8 | И.п. – руки за головой. Махи ногами.  2 шага вперед мах левой вперед, руки - правая вперед, левая в сторону. И.п.2 шага вперед, мах правой вперед, руки - правая в сторону, левая вперед. | 6-8 раз | Дыхание равномерное |
| 9 | И.п. – руки на пояс. Махи ногами назад: 2 шага вперед остановиться мах назад левой, руки вверх.2шага вперед остановиться мах назад правой ногой, руки вверх. | 6 – 8 раз | Дыхание произвольное |
| 10 | Дыхательные упражнения. Диафрагмальное (брюшное) | 2 – 3 раза. | Вдох через нос, выдох – через рот. |
| 11 | Свободная ходьба с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно - грудном отделе. Подбородок поднят с помощью зеркала контроль. | 20-30 мину) | Дыхание произвольное |

**Примерный комплекс физических упражнений №1**

**при сколиозе 1 – 2 степени (темп медленный)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание комплекса | Дозировка | Методические указания |
| 1 | И.п. - лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей, поднять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить, удержать положение. | 10-15 сек. | Дыхание произвольное |
| 2 | И.п. – тоже. Имитация плавания стилем «брасс». | 15 – 20 сек. | Дыхание не задерживать |
| 3 | И.п. – тоже. Поднять голову и плечи, руки в стороны, сжать кисти в кулак, разжать. | 5-7 раз. | Дыхание произвольное |
| 4 | И.п. – тоже. Поднять правую (левую) ногу - поочередно | 7 – 9 раз. | Дыхание произвольное |
| 5 | И.п. – тоже. Поднять обе прямые ноги, зафиксировать положение. И.п. | 6-8 раз | Дыхание произвольное |
| 6 | И.п. тоже. Поднять левую (правую) ногу к ней правую (левую), зафиксировать положение. И.П. поочередно | 5 – 7 раз. | Дыхание произвольное |
| 7 | И.П. - лежа на гимнастической скамье, руки вверх. Приподнять голову, плечи и ноги удержать. И.п. | 6 – 8 раз | Дыхание не задерживать. |
| 8 | И.п. тоже. Отведение левой (правой) ноги назад, поочередное выполнение. | 6 – 8 раз каждой ногой. | Дыхание не задерживать |
| 9 | И.П. – сидя на гимнастической скамье, упор сзади. Поочередное поднимание ног. | 6 – 8 раз каждой ногой. | Дыхание не задерживать. |
| 10 | И.П. – О.С. Наклон вперед, руками обхватить ноги, зафиксировать положение – 5 сек. И.П. | 5 – 7 раз. | Дыхание произвольное |

**Примерный комплекс физических упражнений №2**

**при сколиозе 1 – 2 степени**

**(темп медленный)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание комплекса | Дозировка | Методические указания |
| 1 | И.п.- ОС. Руки вверх и одновременно отставить левую (правую) ногу назад на носок, потянуться. И.п. Поочередное выполнение | 9-12 раз. | Дыхание произвольное |
| 2 | И.п. ОС. Полуприсед, руки вперед. И.п. | 4-6 раз | Дыхание произвольное |
| 3 | И.п. - руки на пояс. Наклон вперед, руки в стороны, прогнуться И.п. | 5-7 раз | Дыхание произвольное |
| 4 | И.п. - руки перед грудью. Развести руки в стороны. И.п. | 5-6 раз. | Дыхание произвольное |
| 5 | И.п. – стоя на коленях, руки на пояс. Сесть на пятки, наклон вперед руки вверх. И.П. | 5 – 7 раз | Дыхание произвольное |
| 6 | И.п. - лежа на спине, ноги полусогнутые, руки вдоль туловища. Поднять таз до положения "полумост". И.п. | 4-6 раз | Дыхание не задерживать |
| 7 | И.п. лежа на животе, руки согнуты. Выпрямляя руки - прогнуться. И.п. | 4-5 раз | Дыхание произвольное |
| 8 | И.п. - стоя на коленях с опорой на руки. Выгнуться И.п. | 6-8 раз | Дыхание произвольное |
| 9 | И.п. – тоже. Прогнуться. И.п. | 6-8 раз | Дыхание произвольное |
| 10 | И.п. ОС. Руки через стороны вверх, потянуться. И.п. | 3-5 раз | Дыхание произвольное |

**Примерный комплекс физических упражнений №3**

**при сколиозе 1 – 2 степени**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание комплекса | Дозировка | Методические указания |
| 1 | И.п. - о.с. Ходьба 8 шагов - руки на поясе, 8 - руки к плечам, 8 - руки на голову, 8 - на месте, хлопая в ладони. | 2 мин. | Дыхание произвольное |
| 2 | И.п. - стоя на четвереньках, руки согнуты в локтях ладони во внутрь, бедра вертикально. Покачивание туловища вверх - вниз («паук качается в паутине»). | 10 раз. | Дыхание произвольное |
| 3 | И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки вверх через стороны (скользя по полу). И.п. | 5 раз. | Дыхание произвольное |
| 4 | И.п. - лежа на спине, одна нога согнута с опорой на всю ступню. Лежать свободно, без напряжения, расслабить мышцы. | 30 секунд, на каждую ногу. | Дыхание произвольное |
| 5 | И.п. — лежа на спине, руки вверх. Поворот влево в положении лежа на боку. И.п. То же в другую сторону | по 3 раза в каждую сторону | Дыхание произвольное |
| 6 | И.п. – лежа на животе, руки вверх. Поднять руки и ноги, прогнуться. И.п. Удерживать положение 8 -10 сек. | 4-6 раз | Дыхание не задерживать. |
| 7 | И.п. – тоже. Имитация плавания стилем «брасс». | 15 – 20 сек. | Дыхание не задерживать |
| 8 | И.п.- стоя на коленях, руки в стороны. сед на пятки, упор сзади, прогнуться. И.п. | 4 – 6 раз | Дыхание произвольное |
| 9 | И.п. - о.с. лицом к центру круга. По команде учителя, стоящего в середине круга, дети быстро принимают ту или иную позу, возвращаются в И.П., садятся на пол и ложатся на 10 сек. | 4 - 5 раз | Дыхание произвольное |

**Примерный комплекс физических упражнений при плоскостопии**

**(выполнять босиком)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание комплекса | Дозировка | Методические указания |
| 1 | Ходьба на носках, руки за головой, локти разведены в стороны. | 30 сек. | Дыхание произвольное |
| 2 | И.п.- сидя на стуле и держась руками за сиденье стула. Выпрямлять ноги, (поочередно) носки вытянуть (ножницы). | По 10 раз каждой ногой. | Дыхание произвольное |
| 3 | И.п.- то же. Круговые движения стопам, по часовой и против часовой стрелки, одновременно, | 15 – 20 сек. | Дыхание произвольное |
| 4 | И.п. – тоже. Круговые движения ног во внутрь(наружу) - одновременно. | 15 – 20 сек. | Дыхание произвольное |
| 5 | И.п.- ноги врозь, руки на поясе. Присесть на носках, руки вперед, спина прямая. И.п. | 6 раз | Дыхание произвольное |
| 6 | И.п.- ноги врозь, руки вдоль туловища. Руки через стороны поднять вверх, поднимаясь на носки, потянуться, посмотреть на кисти рук. Вернуться в И.п. | 8 раз. | Дыхание произвольное |
| 7 | Ходьба по залу с высоким подниманием бедра - 40 сек. Ходьба на носках | 40 сек. | Дыхание произвольное |
| 8 | И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища «Велосипед» с вытянутыми носками ног. | По 15 раз каждой ногой | Дыхание произвольное |
| 9 | Ходьба попеременно на носках и на пятках | 1 мин | Дыхание произвольное |

Литература

Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах.- М. Высшая школа 1986 .

Рипа М.Д. Велитченко В.К.Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками отнесенные к специальным медицинским группам» - М. Просвещение 1988 .

Аухадеев Э.И. Галиев С.С. Сафин М.Р. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах - М. Высшая шкала 1986 .

Л. Б. Кофмана. Настольная книга учителя физической культуры.- М., Физкультура и спорт, 1998 ..

Е.В. Конева Физическая культура. Ростов на Дону 2006.

Я.С. Вайнбаум. Гигиена физического воспитания. М., Просвещение. 1986

В.П. Правосудова. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. М., Физкультура и спорт. 1980 .

П.К. Петров Методика преподавания гимнастики в школе. М., Владос 2000 .

М.Т. Пушкарева. Занятия оздоровительной физической культурой с учащимися, отнесенные к специальной медицинской группе. Методическое пособие. 2006.