

Комплекс упражнений с обручами. №1

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.

Упражнения с мячом (б/б; в/б) № 2

1. Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставным шагом в сторону, указанную учителем (на 1 – 8 счетов). Учитель часто меняет направление движения.
 2. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока – 10 раз.
 3. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками – 10 раз.
 4. Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока о т пола или на лету – 10 раз.
 5. а) Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом – 1 – 3 класс.
б) Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками – 10 раз.
 6. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками при ходьбе – 10 12 раз.
 7. Передача мяча по кругу вправо (влево) – произвольным способом, в шеренге.
 8. Ведение мяча вокруг себя.
 9. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и его ловля – 10 раз.
 10. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.
 11. удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот (по 15 раз).
- раз.

Комплекс оздоровительной гимнастики №3

1. Ходьба с высоким подниманием колена, затем с подтягиванием руками ноги к груди.
2. И.п. - стоя ноги врозь, наклониться вперед, прогнуться, руки вперед, вернуться в И.п. (10 - 12 раз).
3. И.п. - стоя приседание, руки поднять через стороны вверх (16 – 20 раз).
4. И.п. - стоя ноги врозь, руки на поясе, круговые вращения тазом (6 - 8 раз, в каждом направлении).
5. И.п. - стоя руки вперед - в стороны, махи ногой вперед - назад, правой ногой коснуться левой кисти, тоже - другой ногой 6 - 8 раз.
6. И.п. - стоя ноги широко разведены в стороны, руки на поясе, поворот вправо, вернуться в И.п., поворот влево (8 - 10 раз).
7. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади, сделать перекат назад, вернуться в И.п., наклониться вперед и разогнуться (10 - 16 раз).
8. И.п. - лежа на спине, поднять ноги, развести в стороны, выполнить перекрестное движение 12—15 раз.
9. И.п. - лежа на спине, сделать стойку на лопатках (3 - 5 с), затем носками коснуться пола за головой, выпрямиться, опустить ноги (12 - 16 раз)
10. И.п. - сидя упор руками сзади, мах ногой вперед -вверх, одновременно приподнять таз, каждой ногой (8-12 раз).
11. И.п. - лежа на спине, упор на локти. Прогнуться в грудном отделе позвоночника (таз не поднимать), вернуться в И.п. (10 - 12 раз).
12. И.п. - лежа на полу, ноги согнуты, стопы на полу, опираясь стопами, поднять таз, вернуться в И.п. (12- 16 раз)
13. И.п. - лежа на полу, ноги разведены. Соединять колени, оказывая сопротивление кистями (12 - 16 раз).
14. И.п. - на четвереньках, опустив голову и подтянуть живот, выгнуть спину, поднять голову, прогнуться в грудном отделе позвоночника, расслабить мышцы живота.
15. И.п. - то же, мах ногой назад, прогнуться, затем согнуть ногу, сесть на пятки (6- 8 раз).
16. И.п. - стоя подскоки на месте, чередовать прыжки с опорой на двух ногах и на одной, свободную ногу бросать вперед или в сторону 20 -30 с. Повторить 3 раза
17. Ходьба на месте (15 - 20 с).
18. Расслабить мышцы ног (10 - 15 с).
19. Сделать неглубокий вдох и не выдыхая выпячивать, втягивать живот (4 -6 раз).

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. №4

1. И. П. – сидя на стуле, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Вернуться в И. П. – 8 -10 раз каждой ногой.
2. То же стоя. – 8 – 10 раз.
3. И. П. – стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки. Вернуться в И. П. – 6 – 8 раз.
4. И. П. – стоя на наружных сводах стоп, полуприсед – 6 -8 раз.
5. И. П. – руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30 – 60 сек.).
6. И. П. – О. С. с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху. Вернуться в И. П. – 10 – 15 раз.
7. И. П. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Присед на всей ступне. Вернуться в И. П. – 6 -8 раз.
8. И. П. – стоя, правая нога (левая) перед носком левой (правой) (след в след), подняться на носки. Вернуться в И. П. – 8 – 10 раз.
9. И. П. – стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельно). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь – 8 – 10 раз.
10. И. П. – стоя на носках, повернуть пятки кнаружи. Вернуться в И. П. – 8 – 10 раз.
11. И. П. – стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы – 8 – 10 раз.
12. Ходьба в полуприседе. – 30 – 40 сек.
13. И. П. – стоя, поднять левую (правую) ногу – разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. – 10 -12 раз каждой ногой.
14. И. П. – стоя. Круговые движения стопой.
15. И. П. – стоя (под стопой теннисный мяч). Подкатывать мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.

Максимально допустимое значение частоты пульса у учащихся при проведении учебной работы

1. Переменная ходьба на лыжах	160
2. Игра на площадке в баскетбол (10—15 мин)	180
3. Бег равномерный (3 мин).....	160
4. Бег равномерный (2 мин) в конце занятий	166
5. Бег равномерный (2 мин), темп 150 м/мин	166
6. Эстафета (бег 3х30).....	158
7. Бег семенящий с высоким подниманием голени (9Х20).....	150
8. Бег с ускорением (3х20).....	150
9. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении (10 упр.)	160
10. Прыжки в длину с места (10 раз)	158
11. Прыжки боком вперед по 30 с.....	150
12. Броски набивного мяча на дальность (40 раз)	143
13. Бег с ускорением (2^20)	146
14. Бег равномерный (2 мин).....	136—147
15. Ходьба на носках, на внешней, внутренней стороне стопы, 1 мин бегом.....	146—170
16. Приседание на одной ноге(5 раз на каждой)	150—166
17. Подскоки на месте (2 с).....	130—166
18. Комплекс упражнений на месте(11 упр.)	130—160
19. Приседание на одной ноге,ноги расставлены (10 раз)	150—162
20. Бег с ускорениями (1х20).....	133—176
21. Комплекс силовых упражнений: 1 — на брюшной пресс, 2 — отжимание, 3 — на мышцы спины, пистолет» — 10 раз	140—170
22. Взмахом ноги достать ладонь 10—12 раз	125—170
22. Ходьба, высоко поднимая ноги (20 с)	125—162
24. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (6—20 раз).....	125—162
25. Поднимание ног сидя, упор сзади(10—20 раз) -	113—158
26. Прыжки в длину с места (3 раза)	130
27. Наклон вперед во время ходьбы	

и на месте (20—30 с)	120—176
28. 20 приседаний за 40 с	111—150
29. Броски набивного мяча на дальность (3 раза)	111—162
30. Поднимание верхней части туловища лежа на скамье лицом вниз, ноги закреплены (10—12 раз)	130—150
31. Ходьба в начале занятий на носках, с выпадами и т.д	115—150

УПРЖАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ № 5

- 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 (на полной стойке, носках и т.д.).
7. Упражнение на равновесие («ласточка»)
8. Упражнение с подбрасыванием и ловлей мяча.
9. Различные силовые упражнения с резиновым бинтом, эспандером, гантелями, тренажерными устройствами.
10. Прыжки через скамью на одной и двух ногах.
11. Упражнения для совершенствования вестибулярного аппарата (наклоны вперед, назад, в стороны, с вращением головы).
12. Упражнения на узкой опоре (на равновесие).
13. Ходьба (упражнение на восстановление дыхания, ЧСС)

Разминка с теннисным мячом №1

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, передовать 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 №2

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 сверху – наклоны туловища вперед – назад – 7 – 8 раз.
5. И. п. – стоя ноги врозь, удерживая гимнастическую палку сверху – 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 №3

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 № 4

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 разворачиванием 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.
11. И.п. - стоя через стороны медленно поднять руки вверх, посмотреть на кисти - вдох, опустить руки, наклонить туловище - выдох.
12. И.п. - стоя (сидя) развести руки в стороны, на 4 счета сделать вдох, на 4 счета опустить руки - выдох.
13. И.п. - медленный бег, при котором и вдох и выдох выполняются на 4 - 6 шагов.
14. И.п. - стоя кисти положить на плечи, на 4 счета делать вдох, И.п. - выдох.