**Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна**

***Группа по адаптивной физической культуре***

**Суббота 28 марта 2020 год.**

**Комплекс упражнений для детей с плоскостопием.**

1. ***Самовыравнивание у стены без плинтуса.*** ( Дома найдите стену без плинтуса и проверяйте свою осанку. Стены должны касаться 5 точек вашего тела: затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки.) ***Повторить 3-4 раза стоя у стены до 1минуты.***

2. ***Проверка осанки, стоя у стены без плинтуса.*** И.п.: стоя у стены (пять точек касания), приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 5 секунд; Вернуться в И.п. ***Повторить упражнение -5 раз.*** ( Следить за осанкой. Дыхание произвольное.)

3. ***Различные виды ходьбы в домашних условиях:*** - на носках, руки вверх; - на внешней стороне стопы, руки за голову . Эти виды ходьбы чередовать с обычной ходьбой. ***Выполнять до 1 минуты.***

4. ***Упражнение на дыхание:*** Сидя на стуле, руки на бёдрах. Поднять руки через стороны вверх – вдох; Опустить руки через стороны – выдох. ***Повторить упражнение 6-8 раз.***

***Общеразвивающие упражнения***

***И.П. – исходное положение***

***Количество повторений увеличиваем: большие дети до 12-14 раз (вы знаете , кто у нас большие , а кто маленькие), маленькие- всё остаётся также.***

5. И. п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, левую ногу назад на носок - вдох, вернуться в И.п. – выдох.) ***Повторить 10 раз.*** ( Спину держать ровно, голову не опускать. Следить за дыханием. Упражнение выполнять в среднем темпе.)

6. И.п.: стоя на наружных сводах стоп, руки на поясе. Выполнить полуприсед, руки вперёд, вернуться в И.п. ***Повторить 10раз.*** ( Упражнение выполнять в медленном темпе. Спину держать ровно)

7. И.п.: сидя «по-турецки» (ноги скрестно), руки на затылке. Выполнить наклон влево, вернуться в И.п. Тоже, выполнить вправо. ***Повторить 10 раз.*** (Упражнение выполнять в среднем темпе. Туловище не наклонять вперёд. Спину стараться держать прямо.)

7. ***Упражнение на дыхание.*** И.п.: стоя, ноги врозь, руки перед грудью. Повернуться в лево , руки развести в стороны – вдох, вернуться в И.п.- выдох. Тоже, в другую сторону. ***Повторить упражнение 6-8 раз.*** (Упражнение выполнять в медленном темпе.)

8. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела. Поочерёдное оттягивание носков. ***Выполнить 2 подхода по 20 раз.*** ( Пятки от пола не отрывать. Выполнять упражнение в среднем темпе, стараясь как можно ниже оттягивать носок.)

10. И.п.: лёжа на животе, ноги согнуты в коленях, руки под подбородком. Попеременно сгибать и разгибать стопы (пальцы ног). ***Упражнение выполнять 2 подхода по 20 раз.***

11. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. Пальцы ног подогнуть (сжать) удерживая согнутые пальцы на 10 счётов, разжать. ***Повторить 5 раз, удерживая на 10 счётов.***

12. ***Упражнение на дыхание.*** И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Перейти в И.п.\_сидя, потянуться к носкам – выдох; вернуться в И.п- лечь – вдох. ***Повторить 6 раз.***

13. Сидя на стуле, под стопы положить ткань Собрать пальцами стоп ткань под средний отдел стопы и затем, отталкивая ткань, вернуть её в И.п. ***Повторить упражнение 6 раз.*** (Когда сидите на стуле, следите за осанкой)

14. Сидя на стуле. Захватывание и поднимание стопами мяч (можно футбольный, резиновый среднего размера). ***Повторить задание 10 раз.***

15. Рассыпать на полу карандаши, ручки, фломастеры и стараясь захватить по очереди пальцами стоп предмет, перенести его в сторону на определённое расстояние. ***По 10 раз левой и правой стопой.***

16. ***Упражнения на укрепления мышц живота:*** из исходного положения лёжа на спине, руки за голову в «замок», ноги согнуты в коленях стопами в пол. Поднимать и пускать туловище.***( от 10 раз и больше).***

17. ***Упражнения на укрепления мышц спины:***  И.п.: лёжа на животе, руки за голову. Поднимать и опускать туловище. ***(от 10 раз и больше).***

18. ***Упражнение на дыхание.*** Повторить упражнение №3, только И.П.: стоя.

**Комплекс упражнений для детей с нарушением осанки, сколиоз.**

1. ***Самовыравнивание у стены без плинтуса.*** ( Дома найдите стену без плинтуса и проверяйте свою осанку. Стены должны касаться 5 точек вашего тела: затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки.) ***Повторить 3-4 раза стоя у стены до 1минуты.***

2. ***Проверка осанки, стоя у стены без плинтуса.*** И.п.: стоя у стены (пять точек касания), приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 5 секунд; Вернуться в И.п. ***Повторить упражнение -5 раз.*** ( Следить за осанкой. Дыхание произвольное.)

3. ***Различные виды ходьбы в домашних условиях:*** - на носках, руки вверх; - на внешней стороне стопы, руки за голову . Эти виды ходьбы чередовать с обычной ходьбой. ***Выполнять до 1 минуты.***

4. ***Упражнение на дыхание:*** Сидя на стуле, руки на бёдрах. Поднять руки через стороны вверх – вдох; Опустить руки через стороны – выдох. Повторить упражнение 6-8 раз.

***Общеразвивающие упражнения***

***И.П. – исходное положение***

***Количество повторений увеличиваем: большие дети до 12-14 раз (вы знаете , кто у нас большие , а кто маленькие), маленькие- всё остаётся также.***

5. И. п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, левую ногу назад на носок - вдох, вернуться в И.п. – выдох.) ***Повторить 10 раз.*** ( Спину держать ровно, голову не опускать. Следить за дыханием. Упражнение выполнять в среднем темпе.)

6.И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. Руки перевести за голову, присед, руки вперёд, встать , руки за голову, вернуться в И.п.- руки вниз. (Пятки от пола отрывать, колени в стороны, спину держать ровно.) ***Упражнение выполнять 10 раз.***

7. И.п.: сидя «по-турецки» (ноги скрестно), руки на затылке. Выполнить наклон влево, вернуться в И.п. Тоже, выполнить вправо***. Повторить 10 раз.*** (Упражнение выполнять в среднем темпе. Туловище не наклонять вперёд. Спину стараться держать прямо.)

8. ***Упражнение на дыхание.*** И.п.: стоя, ноги врозь, руки перед грудью. Повернуться в лево , руки развести в стороны – вдох, вернуться в И.п.- выдох. Тоже, в другую сторону. ***Повторить упражнение 6-8 раз***. (Упражнение выполнять в медленном темпе.)

9. И.п.: лёжа на спине, руки вверх. Перейти в И.п. сед «по-турецки», руки к плечам. Вернуться в И.п. ***Повторить упражнение 10 раз.*** ( Следить за осанкой в И.п – сидя.)

10. И.п.: лёжа на спине, руки под шеей. Выполнять движения ногами «велосипед вперёд на 4 счёта, и на 4 счёта выполнить движения ногами «велосипед назад», вернуться в И.п. ***Повторить 8 раз.*** ( Дыхание произвольное. Обязательно работает стопа. Стремиться выпрямлять ноги в коленных суставах.

11. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги согнуты в коленях, стопами в пол. Опираясь на ладони, плечи и столпы, поднимаем таз, напрягаем мышцы ягодицы. Вернуться в И.п.- расслабиться. ***Упражнение повторить 10 раз.***

12. ***Упражнения на укрепления мышц живота:*** из исходного положения лёжа на спине, руки за голову в «замок», ноги согнуты в коленях стопами в пол. Поднимать и пускать туловище.**( *от 10 раз и больше*).**

13. ***Упражнение на дыхание.*** И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Перейти в И.п.\_сидя, потянуться к носкам – выдох; вернуться в И.п- лечь – вдох. ***Повторить 6 раз.***

14. И.п.: лёжа на животе, левая рука вверху, правая внизу. Поднять туловище – прогнуться, сделать два пружинистых движения назад, вернуться в И.п. Сменить положение рук. ***Упражнение выполнять 10 раз.*** ( ноги от пола не поднимать. Дыхание произвольное).

15. И.п.: лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей положенных друг на друга. На четыре счёта выполнить движения ногами горизонтальные «ножницы», на счёт 5-6- вернуться И.п. – расслабиться. ( Ноги прямые, поднятые невысоко. Голова и позвоночник в одной плоскости. Дыхание произвольное.) ***Упражнение выполнять 10 раз.***

16. И.п.: лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей положенных друг на друга. На счёт 1-2- поднять ноги, руки в стороны; . На счёт 3-4 – руки вверх; . На счёт 5-6 – руки к плечам; . На счёт 7-8 – вернуться в И.п. ***Повторить упражнение 10 раз.*** ( Ноги прямые удерживать на весу. Голова и позвоночник в одной плоскости. Дыхание произвольное.)

17. ***Упражнения на укрепления мышц спины :*** лёжа на животе, руки за голову. Поднимать и опускать туловище. ***(от 10 раз и больше).***

18.***Упражнение на дыхание.*** И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, руки упор сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди – выдох, вернуться в И.п. – вдох. ***Упражнение повторить 6-8 раз.***

***Желаю всем хорошего настроения и успехов. С уважением к вам Коблова Елена Владимировна!!!***