Комплекс упражнений для детей с нарушением осанки, сколиозом.

1. ***Продолжать проверять осанку, стоя у стены без плинтуса.*** И.п.: стоя у стены (пять точек касания) 1-2 - Присесть, руки вверх, ладонями вперёд; 3-4 - Вернуться в И.п. (Темп – медленный. Следить за осанкой. Выдох – присед, вдох – И.п.) ***Повторить: 5 раз.***
2. **2**. ***Различные виды ходьбы в домашних условиях:*** 1) Ходьба с книгой на голове; 2) Ходьба на носках, руки на поясе, книга на голове. (Стараться предмет не ронять. Плечи не поднимать. Следить за осанкой.) ***Выполнять до 1 минуты.***
3. ***Упражнение на дыхание:*** И.п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. Наклониться в сторону, руки скользят вдоль тела – выдох; Вернуться в И.п.: - вдох. Тоже, в другую сторону. (Следить за дыханием) ***Повторить упражнение 6 раз.***

<u>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой</u>

(* в домашних условиях можно использовать: швабру, пластиковую трубу и.д.)

И.П. – исходное положение

1. И. п.: стоя, ноги врозь, руки с палкой опущены вниз. 1 - Поднять руки вверх; 2 - руки опустить за голову; 3 - руки поднять вверх; 4 - вернуться в И.п. (Спину держать ровно, голову не опускать. Упражнение выполнять в среднем темпе.) . ***Повторить 8 - 10 раз.***
2. И.п.: стоя, ноги врозь, палка сзади в опущенных руках. 1 – 2 - выполнить наклон вперёд, руки отвести назад – вверх; 3 – 4 - вернуться в И.п. (Упражнение выполнять в среднем темпе. Следить за дыханием: наклон – выдох, И.п.: - вдох. Колени не сгибать) ***Повторить 8-10раз.***
3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки вверх держа палку. 1 - выполнить наклон влево; 2 - вернуться в И.п. Тоже, выполнить вправо. (Упражнение выполнять в среднем темпе. Туловище не наклонять вперёд. Спину стараться держать прямо.) ***Повторить 8 - 10 раз.***
4. И.п.: стоя, ноги врозь, палка сзади в опущенных руках. 1 – отвести руки назад, соединить лопатки (прогнуться в грудном отделе); 2 – вернуться в И.п. ***Повторить 8 - 10 раз.***
5. И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка в опущенных руках. 1 – выполнить присед, руки с палкой поднять вверх; 2 – 3 – сохранить это положение; 4 – вернуться в И.п. (Пятки от пола отрывать. Спину держать ровно.) ***Повторить 8 - 10 раз.***
6. ***Упражнение на дыхание.*** И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Сделать одной ногой выпад вперёд, руки прижать к груди – выдох; Вернуться в И.п.- вдох. Тоже, с другой ноги. (Следить за дыханием) ***Повторить упражнение 6-8 раз***.
7. И.п.: лёжа на спине, руки вверх держа палку. 1 – поднять левую ногу; 2 – поднять правую ногу; 3 – носки на себя; 4 – вернуться в И.п. (Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное. Ноги опускать медленно.) ***Повторить 8 - 10 раз.***
8. И.п.: лёжа на спине, гимнастическая палка в согнутых руках на груди, ноги согнуты стопы на полу. 1 – перейти в И.п. – сед, руки вверх - потянуться; 2 – руки за голову; 3 – 4 – вернуться в И.п. ***Повторить 8 - 10 раз.***
9. . И.п.: лёжа на спине, руки держат палку как руль, локти на полу. 1 - 8 Выполнять движения ногами «велосипед вперёд ; 9 – 10 – расслабление; 1 – 8 – «велосипед» назад ; 9 – 10 – расслабление **.** (Дыхание произвольное. Обязательно работает стопа. Стремиться выпрямлять ноги в коленных суставах. В период расслабления опустить гимнастическую палку.) ***Повторить 6 - 8 раз.***

10. ***Упражнение на дыхание.*** И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела. Руки заложить за голову, локти в стороны – вдох; Опустить руки – выдох. ***Повторить 6 раз.***
11. И.п.: лёжа на животе, руки вверх с гимнастической палкой. На счёт 1 – 3 – приподнять и удерживать руки и туловище; На счёт: 4 – вернуться в И.п. (Смотреть на палку, сильно не запрокидывать голову назад. Дыхание произвольное.) ***Повторить 8 - 10 раз.***
12. И.п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках под подбородком. На счёт: 1 – 3 – поднять плечи, голову, палку вынести вперёд, одновременно поднять ноги; На счёт; 4 – вернуться в И.п. (Смотреть на палку, сильно не запрокидывать голову назад. Ноги прямые, носки на протяжении всего упражнения оттянуты от себя. Прогнуться в поясничном отделе.) ***Повторить 8 - 10 раз.***
13. И.п.: лёжа на животе, голова опущена, лоб на полу, гимнастическая палка сзади в прямых руках касается ягодиц, пятки и носки вместе. На счёт: 1 – 2 – прогнуться, отвести руки назад, слегка приподнять грудной отдел; На счёт: 3 – 4 – вернуться в И.п. (Отводя плечи назад, поднять палку назад – вверх, максимально прогнуться, смотреть прямо. Пятки и носки держать вместе, напрячь ягодицы.) ***Повторить 8 - 10 раз.***
14. ***Упражнение на дыхание.*** И.п.: лёжа на животе, голова – лоб на согнутых впереди руках. Приподнять голову и грудь, руки в стороны – вдох; Вернуться в И.п. – выдох. ***Повторить 6 раз.***
15. Ходьба по гимнастической палке: 1 – пятками, руки на поясе; 2 – серединой стопы, руки в стороны. (Спину и голову держать прямо.) ***Упражнение выполнить по 30 шагов.***

Комплекс упражнений для детей с плоскостопием.

Общеразвивающие упражнения

И.П. – исходное положение

1. ***Продолжать проверять осанку, стоя у стены без плинтуса.*** И.п.: стоя у стены (пять точек касания) 1-2 - Присесть, руки вверх, ладонями вперёд; 3-4 - Вернуться в И.п. (Темп – медленный. Следить за осанкой. Выдох – присед, вдох – И.п.) ***Повторить: 5 раз.***
2. **2**. ***Различные виды ходьбы в домашних условиях:*** 1) Ходьба с книгой на голове; 2) Ходьба на носках, руки на поясе, книга на голове. (Стараться предмет не ронять. Плечи не поднимать. Следить за осанкой.) ***Выполнять до 1 минуты.***
3. ***Упражнение на дыхание:*** И.п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. Наклониться в сторону, руки скользят вдоль тела – выдох; Вернуться в И.п.: - вдох. Тоже, в другую сторону. (Следить за дыханием) ***Повторить упражнение 6 раз.***

<u>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой</u>

(* в домашних условиях можно использовать: швабру, пластиковую трубу и.д.)

И.П. – исходное положение

1. И. п.: стоя, ноги врозь, руки с палкой опущены вниз. 1 - Поднять руки вверх; 2 - руки опустить за голову; 3 - руки поднять вверх; 4 - вернуться в И.п. (Спину держать ровно, голову не опускать. Упражнение выполнять в среднем темпе.) . ***Повторить 8 - 10 раз.***

2. И.п.: стоя, ноги врозь, палка сзади в опущенных руках. 1 – 2 - выполнить наклон вперёд, руки отвести назад – вверх; 3 – 4 - вернуться в И.п. (Упражнение выполнять в среднем темпе. Следить за дыханием: наклон – выдох, И.п.: - вдох. Колени не сгибать) ***Повторить 8-10раз.***
3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки вверх держа палку. 1 - выполнить наклон влево; 2 - вернуться в И.п. Тоже, выполнить вправо. (Упражнение выполнять в среднем темпе. Туловище не наклонять вперёд. Спину стараться держать прямо.) ***Повторить 8 - 10 раз.***
4. И.п.: стоя, ноги врозь, палка сзади в опущенных руках. 1 – отвести руки назад, соединить лопатки (прогнуться в грудном отделе); 2 – вернуться в И.п. ***Повторить 8 - 10 раз.***
5. И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка в опущенных руках. 1 – выполнить присед, руки с палкой поднять вверх; 2 – 3 – сохранить это положение; 4 – вернуться в И.п. (Пятки от пола отрывать. Спину держать ровно.) ***Повторить 8 - 10 раз.***
6. ***Упражнение на дыхание.*** И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Сделать одной ногой выпад вперёд, руки прижать к груди – выдох; Вернуться в И.п.- вдох. Тоже, с другой ноги. (Следить за дыханием) ***Повторить упражнение 6-8 раз***.
7. И.п.: лёжа на спине, стопы касаются стены. Одновременные повороты стоп вправо – влево. ***Упражнение повторить по 10 поворотов стоп в одну и другую стороны.***
8. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела. 1 – потянуть стопы на себя, пальцы сжать в кулак; 2 – оттянуть максимально носки, пальцы рук разжать. ***Повторить 10 раз.***
9. И.п.: лёжа на животе, ноги согнуты в коленях, руки под подбородком. Одновременно сгибать и разгибать стопы (пальцы ног). (Сгибать стопы с напряжением) ***Упражнение выполнить 10 – 15 раз.***
10. И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Согнуть ноги, колени в стороны, стопы соединить подошвами друг к другу. Вернуться в И.п. ***Повторить 10 раз.***
11. ***Упражнение на дыхание.*** И.п.: лёжа на животе, голова – лоб на согнутых впереди руках. Приподнять голову и грудь, руки в стороны – вдох; Вернуться в И.п. – выдох. ***Повторить 6 раз.***
12. И.п.: сидя на стуле. Поднять платочек одной ногой повыше, помахать им, подбросить и отпустить. Затем другой ногой. (Когда поднимаете платочек стараться не ронять его.) ***Упражнение повторить каждой ногой по 6 – 8 раз.***
13. И.п.: сидя на стуле, стопы на гимнастической палке, ладони на коленях. Перекаты гимнастической палки вперёд, назад. (Ладони на коленях надавливают – усиливая воздействие. (Прокатывать от пятки до носков.) ***Выполнять прокатывание до 40 секунд.***
14. Ходьба по гимнастической палке: 1 – пятками, руки на поясе; 2 – серединой стопы, руки в стороны. (Спину и голову держать прямо.) ***Упражнение выполнить по 30 шагов.***
15. ***Упражнение на дыхание.*** И.п.: стоя, руки к плечам. Поднимаем руки вверх – вдох; Вернуться в И.п.- выдох. ***Повторить 6 раз.***

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