

**Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна**

**Группа по адаптивной физической культуре**

**Понедельник 18 мая 2020 год.**

**Смотрите видео на сайте ДЮСШ и повторяйте упражнения с нужным количеством повторений. Всем желаю здоровья! Оставайтесь дома и занимайтесь физкультурой!**

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

**1. Различные виды ходьбы :** 1) Ходьба на носках, руки за голову. ( Следить за осанкой: локти смотрят в стороны, свести лопатки). 2) Ходьба на пятках, руки за спиной, кисти рук в «замок». (Пальцы ног согнуты. Следить за осанкой.) **Выполнять до 1 минуты, чередуя с обычной ходьбой.**

**2. Лёгкий бег до 1 минуты.** ( Можно выполнять задание на месте, по небольшому кругу и.т.д. Следить за осанкой. Дыхание произвольное.)

**3. Упражнение на дыхание в ходьбе:** поднимая руки через стороны вверх – вдох, опустить руки вниз – выдох. **\*(Выполнить упражнения до восстановления дыхания.)**

**Обще развивающие упражнения с мячом (**

**(\* в домашних условиях можно использовать: любой мяч: волейбольный , резиновый, среднего размера и т.д.)**

***И.П. – исходное положение***

**1. И. п.: стоя, ноги врозь, в руках мяч за головой . 1 – 2 - Поднять руки вверх с мячом, одновременно подняться на носки, потянуться; 3 – 4 - вернуться в И.п.. ( Спину держать ровно, голову не опускать. Удерживать равновесие. ) . **Повторить 10 - 12 раз.****

**2. И.п.: стоя, ноги врозь, мяч у груди. 1 – поворот влево, руки вытянуть вперёд; 2 - вернуться в И.п. Тоже, выполнить вправо. (Упражнение выполнять в среднем темпе. Спину стараться держать прямо. ) **Повторить 10 - 12 раз.****

**3. И.п.: стоя в широкой стойке, руки с мячом вверх. 1 – приседая, мяч вперёд; 2 – вернуться в И.п.; 3 – наклон влево, руки вверху; 4 – вернуться в И.п. То же повторить в другую сторону.. **Повторить 10 - 12 раз.****

**4. И.п.: стоя , ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. 1 – наклон туловища вперёд, руки с мячом поднять вперёд; 3 – 4 – вернуться в И.п. (Наклон – выдох.). **Повторить 10 - 12 раз.****

**5. И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в опущенных руках. 1 – присед, колени врозь, руки с мячом вверх; 2 – 3 – сохранить это положение; 4 – вернуться в И.п. ( Спину в приседе держать ровно.) **Повторить 10 – 12 раз.****

**6. Упражнение на дыхание.** И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в сторону – выдох; Вернуться в И.п. – вдох. (Следить за дыханием) **Повторить упражнение 6-8 раз.**

#### Упражнения лёжа на спине.

**7.** И.п.: лёжа на спине, мяч в руках перед грудью. На каждый счёт бросать мяч вверх и ловить его. (Поясницу прижать к полу). **Повторить 20 - 30 раз.**

**8.** И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, ноги под углом 90 градусов, мяч зажат стопами. Опускать и поднимать ноги на 8 счётов удерживая мяч стопами; Опустить ноги – расслабиться. (Стараться ноги держать прямыми. Поля не касаться мячом.) **Повторить 6-8 раза.**

**9.** И.п.: лёжа на спине, руки вверх, ноги согнуты, стопы на полу, колени держат мяч. 1 – 2 - перейти в И.п. – сид, руки плечам, грудью коснуться мяча; 3 – 4 – вернуться в И.п. ( Следить за дыханием: сид – выдох, И.п. – вдох. ) **Повторить 10 - 12 раз.**

**10. Упражнение на самовытяжение.** И.п.: лёжа на спине, голова, туловище, ноги – на одной линии, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки на себя; Потянуться сначала одной пяткой, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону; Потом расслабиться. **Повторить 6 раз.**

**11. Упражнение на дыхание.** И.п.: лёжа на спине, руки согнуты, одна ладонь лежит на груди, другая на животе. Вдох – грудь поднимается, живот неподвижен. Выдох – грудь опускается... **Повторить 8 раз.**

#### Упражнения лёжа на животе.

**12.** И.п.: лёжа на животе, руки с мячом вверх, ноги слегка врозь. Поднять руки с мячом – вытянуть их вперёд, ноги не поднимать; Вернуться в И.п. **Повторить 10 – 12 раз.**

**13.** И.п.: лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга(можно лбом), мяч зажат стопами. Поднимать и опускать ноги удерживая мяч. ( Ставьтесь локти от пола не отрывать). **Повторить 14 раз.**

**14.** И.п.: лёжа на животе, руки согнуты с мячом, ноги вместе. 1 - Одновременно приподнимать голову, плечи, руки вытянуть с мячом и поднять ноги; 2 – 5 – удерживать положение; 6 – вернуться в И.п. ( Руки и ноги прямые. Дыхание произвольное.) **Повторить 10 - 12 раз.**

**15. «Кошечка».** И.п.: стоя на четвереньках. Вдох – округлить спину, смотреть на ноги; На выдохе – прогнуться, смотреть вперёд. **Повторить 10 раз.**

**16. Упражнение на дыхание.** И.п.: стоя. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться. На выдохе, плавно опустить руки через стороны вниз. **Повторить 6 раз.**

**Желаю вам здоровья, удачи! С уважением Коблова Елена  
Владимировна!!!**

## **Комплекс упражнений для детей с плоскостопием.**

- 1. Различные виды ходьбы :** 1) Ходьба на носках, руки за голову. ( Следить за осанкой: локти смотрят в стороны, свести лопатки). 2) Ходьба на пятках, руки за спиной, кисти рук в «замок». (Пальцы ног согнуты. Следить за осанкой.) **Выполнять до 1 минуты, чередуя с обычной ходьбой.**
- 2. Лёгкий бег до 1 минуты.** ( Можно выполнять задание на месте, по небольшому кругу и.т.д. Следить за осанкой. Дыхание произвольное.)
- 3. Упражнение на дыхание в ходьбе:** поднимая руки через стороны вверх – вдох, опустить руки вниз – выдох. **\*(Выполнить упражнения до восстановления дыхания.)**

### **Общеразвивающие упражнения с мячом (**

**(\* в домашних условиях можно использовать: любой мяч: волейбольный , резиновый, среднего размера и т.д.)**

#### ***И.П. – исходное положение***

- 1. И. п.: стоя, ноги врозь, в руках мяч за головой . 1 – 2 - Поднять руки вверх с мячом, одновременно подняться на носки, потянуться; 3 – 4 - вернуться в И.п.. ( Спину держать ровно, голову не опускать. Удерживать равновесие. ) . **Повторить 8-10 раз.****
- 2. И.п.: стоя, ноги врозь, мяч у груди. 1 – поворот влево, руки вытянуть вперёд; 2 - вернуться в И.п. Тоже, выполнить вправо. (Упражнение выполнять в среднем темпе. Спину стараться держать прямо. ) **Повторить 8 - 10раз.****
- 3. И.п.: стоя в широкой стойке, руки с мячом вверх. 1 – приседая, мяч вперёд; 2 – вернуться в И.п.; 3 – наклон влево, руки вверху; 4 – вернуться в И.п. То же повторить в другую сторону.. **Повторить 8 - 10 раз.****
- 4. И.п.: стоя , ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. 1 – 2 – наклон туловища вперёд, руки с мячом поднять вперёд; 3 – 4 – вернуться в И.п. (Наклон – выдох.). **Повторить 8 - 10 раз.****
- 5. И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в опущенных руках. 1 – присед, колени врозь, руки с мячом вверх; 2 – 3 – сохранить это положение; 4 – вернуться в И.п. ( Спину в приседе держать ровно.) **Повторить 8 – 10 раз.****
- 6. Упражнение на дыхание. И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в сторону – выдох; Вернуться в И.п. – вдох. (Следить за дыханием) **Повторить упражнение 6-8 раз.****

### Упражнения лёжа на спине

**7.** И.п.: лёжа на спине, руки под голову, мяч зажат стопами. 1 – согнуть ноги в коленях к груди удерживая мяч; 2 – выпрямить; 3 – согнуть; 4 – вернуться в И.п. (мяч слегка сдавливать). **Повторить 8 – 10 раз.**

**8.** И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, мяч зажат стопами. 1 – согнуть ноги в коленях к груди удерживая мяч; 2 – выпрямляя ноги завести их за голову касаясь пальцами пола. 3 – 4 – вернуться в И.п. (Руками как бы отталкиваться от пола. Упражнение выполнять медленно. Если с мячом не получается, то делайте упражнение без него).

**Повторить 8 раз.**

**9. Упражнение на дыхание.** И.п.: лёжа на спине, руки согнуты, одна ладонь лежит на груди, другая на животе. Вдох – грудь поднимается, живот неподвижен. Выдох – грудь опускается... **Повторить 8 раз.**

### Упражнения лёжа на животе

**10.** И.п.: лёжа на животе, руки согнуты в локтях, в упоре на ладони у плеч, ноги вместе, носки оттянуты и повёрнуты внутрь. Перейти в упор стоя, с опорой на передний отдел стопы и кисти рук. Далее вернуться в И.п. **Повторить 8 – 10 раз.**

**11.** И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поднимая правую (левую) ногу, одновременно поднимаем и туловище – потянуть ногу прогнуться в грудном отделе - вдох; Вернуться в И.п. – выдох. То же с другой ноги. (Нога прямая, носочек оттянут. Следить за дыханием.) **Повторить 12 раз.**

**12. Упражнение на дыхание.** И.п.: сидя, опираясь руками о пол, ноги вытянуты вперёд. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди – выдох; Вернуться в И.п. – вдох.

**Повторить 6 раз.**

### Упражнения из И.П. – сидя.

**13.** И.п.: сидя на полу, руки в упоре на предплечья, ноги согнуты, стопы на мяче. Прокатывание мяча вперёд – назад левой и правой ногой. ( можно двумя сразу). **Выполнять 20 – 30 раз.**

**14.** И.п.: сидя на полу, руки упор сзади на ладони, ноги прямые. Подтягивая ноги к себе, соединить стопы «бабочка»; Вернуться в И.п. **Повторить упражнение 10 раз.**

### Упражнения стоя.

**15.И.п.:** стоя , мяч между ног у пола. Надавливая на мяч стопой прокатить по ноге. Тоже, другой ногой. **Повторить 8 – 10 раз.**

**16. Упражнение на дыхание.** И.п.: стоя. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться. На выдохе, плавно опустить руки через стороны вниз. **Повторить 6 раз.**

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

