

Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна

Группа по адаптивной физической культуре

Понедельник 20 апреля 2020 год.

Задание для всех!

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

Комплекс упражнений для детей с нарушением осанки, сколиоз.

- 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. Различные виды ходьбы в домашних условиях:** 1) Ходьба обычная 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. Лёгкий бег до 1 минуты.** (Можно выполнять задание на месте, по небольшому кругу и.т.д. Следить за осанкой. Дыхание произвольное.)
- 4. 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.**

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

(* 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 10-12 раз.**
- 2. 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 10-12 раз.**
- 3. 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 10-12 раз.**
- 4. И.п.:** стоя , ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на плечах, руки сверху. Повороты влево и вправо. (Спину держать ровно. Поворот – выдох.). **Повторить 10-12 раз.**

5. 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 10 – 12 раз.**

6. 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 10 - 12 раз.**

7. Упражнение на дыхание. И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояссе. 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.**

Упражнения лёжа на спине.

8. И.п.: лёжа на спине, руки вверх держа палку. 1 – поднять левую ногу; 2 – поднять правую ногу; 3 – носки на себя; 4 – 6 вернуться в И.п. (Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное. Ноги опускать медленно.) **Повторить 10 - 12 раз.**

9. 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 10 - 12 раз.**

10. 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 8 - 10 раз.**

11. 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.**

Упражнения лёжа на животе.

12. И.п.: лёжа на животе, руки с палкой вытянуты вверх, ноги слегка врозь. На счёт: 1 – поднять руки с палкой от пола; На счёт: 2 – 5 фиксировать положение; На счёт: 6 – вернуться в И.п. (Дыхание произвольное. Ноги от пола не отрывать.) **Повторить 10 - 12 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 10 - 12 раз.**

14. 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 10 - 12 раз.**

15. 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.

16. Ходьба по гимнастической палке: 1 – пятками, руки на поясе; 2 – серединой стопы, руки в стороны. (Спину и голову держать прямо.) **Упражнение выполнить по 30 – 40 шагов.**

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

Комплекс упражнений для детей с плоскостопием.

И.П. – исходное положение

1. Различные виды ходьбы в домашних условиях: 1) Ходьба с книгой на голове; 2) Ходьба на носках, руки на поясе, книга на голове. (Стремиться предмет не ронять. Плечи не поднимать. Следить за осанкой. Ходьбу чередовать.) **Выполнять до 1 минуты.**

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: И.п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. Наклониться в сторону, руки скользят вдоль тела – выдох; Вернуться в И.п.: - вдох. То же, в другую сторону. (Следить за дыханием) **Повторить упражнение 6 раз.**

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

(* 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 10 - 12 раз.**

2. 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 10 - 12 раз.**

3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки вверх держа палку. 1 - выполнить наклон влево; 2 - вернуться в И.п. То же, выполнить вправо. (Упражнение выполнять в среднем темпе. Туловище не наклонять вперед. Спину стараться держать прямо.) **Повторить 10 - 12 раз.**

4. И.п.: стоя , ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на плечах, руки сверху. Повороты влево и вправо. (Спину держать ровно. Поворот – выдох.). **Повторить 10 - 12 раз.**

5. И.п.: стоя, ноги врозь, палка сзади в опущенных руках. 1 – 2 - выполнить наклон вперед, 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 10 – 12 раз.**

6. 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.**

7. 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.**

Упражнения лёжа на спине

8. И.п.: лёжа на спине, стопы касаются стены. Одновременные повороты стоп вправо – влево. **Упражнение повторить по 20 поворотов стоп в одну и другую стороны.**

9. 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 12 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.**

Упражнения лёжа на животе

11. 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 20 раз.**

12. И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Согнуть ноги, колени в стороны, стопы соединить подошвами друг к другу. Вернуться в И.п. **Повторить 12 раз.**

13. 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.**

14. И.п.: сидя на стуле. Поднять платочек одной ногой повыше, помахать им, подбросить и отпустить. Затем другой ногой. (Когда поднимаете платочек стараться неронять его.) **Упражнение повторить каждой ногой по 10 – 12 раз.**

15. 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.**

16. Ходьба по гимнастической палке: 1 – пятками, руки на поясе; 2 – серединой стопы, руки в стороны. (Спину и голову держать прямо.) **Упражнение выполнить по 40 приставных шагов.**

17. 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!!!*