

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Айдарская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Бориса Григорьевича Кандыбина Ровеньского района Белгородской области»

Рассмотрено на заседании МО учителей начальных классов Протокол от «10» июня 2021 г. № 5	Согласовано Заместитель директора МБОУ «Айдарская средняя общеобразовательная школа им. Б. Г. Кандыбина»  / Брежнева Е. В./ «18» июня 2021 г.	Утверждено Приказ по МБОУ «Айдарская средняя общеобразовательная школа им. Б. Г. Кандыбина» от «31» августа 2021 г. № 227
--	---	--

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
уровня начального общего образования
(базовый уровень)
1 – 4 класс
4 года**

2021 год

І Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 класса разработана:

на основе требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

с учётом

- программы Ляха В. И., Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2021 г.;

- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Айдарская средняя общеобразовательная школа им. Б.Г. Кандыбина».

Рабочая программа составлена с учётом Рабочей программы воспитания МБОУ «Айдарская средняя общеобразовательная школа им. Б. Г. Кандыбина», утвержденной приказом по общеобразовательному учреждению от 31 августа 2021 г. № 225 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования».

Основными направлениями воспитательной деятельности являются:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание;
3. Духовно-нравственное воспитание;
4. Эстетическое воспитание;
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
6. Трудовое воспитание;
7. Экологическое воспитание;
8. Ценности научного познания.
9. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды.

Рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных, коммуникативных) и предметных результатов.

Учебным календарным графиком общеобразовательного учреждения установлено в 1 классе 33 учебные недели, во 2-4 классах 34 учебные недели.

В учебном плане МБОУ «Айдарская средняя общеобразовательная школа им. Б. Г. Кандыбина» на изучение предмета «Физическая культура» в 1-4 классах отведено 270 учебных часов:

- 1 класс– 2 часа в неделю, всего 66 часов;
- 2 класс - 2 часа в неделю, всего 68 часов;
- 3 класс -2 часа в неделю, всего 68 часов;
- 4 класс -2 часа в неделю, всего 68 часов.

Так как рабочая программа под редакцией Ляха рассчитана на 405 учебных часов, а учебным планом школы предусмотрено для изучения

учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах 270 учебных часов, то для устранения несоответствия количества часов программный материал уплотняется.

Для реализации рабочей программы используется учебник:

Лях В.И., Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – 13-е издание. – М.: Просвещение, 2017г.

Изучение программного материала раздела «Знания о физической культуре» предполагается осуществлять в процессе урока в пределах 5-15 минут.

Рабочей программой предусмотрено снижение дозировки физической нагрузки и количества заданий для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальным медицинским группам (приложение).

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты в рамках программы воспитания:

1. Гражданского воспитания:

- 1.1. готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- 1.2. активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны;
- 1.3. неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- 1.4. понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- 1.5. представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- 1.6. представление о способах противодействия коррупции;
- 1.7. готовность к разнообразной созидательной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; активное участие в школьном самоуправлении;
- 1.8. готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

2. Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе:

- 2.1. проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- 2.2. ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- 2.3. уважение к символам России, государственным праздникам; историческому, природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора:

3.1. готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков;

3.2. свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4. Эстетического воспитания: восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства:

4.1. осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

4.2. понимание ценности отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

4.3. стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни:

5.1. ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;

5.2. последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде;

5.3. способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая;

5.4. сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6. Трудового воспитания:

6.1. установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

6.2. интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

6.3. осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

6.4. уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

6.5. осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

7. Экологического воспитания:

7.1. ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценка возможных последствий своих действий для окружающей среды;

7.2. повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

7.3. осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

7.4. готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

8. Ценности научного познания:

8.1. ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

8.2. овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

8.3. овладение основными навыками исследовательской деятельности;

8.4. установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

9. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

9.1. освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

9.2. способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других; способность действовать в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей;

9.3. осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;

9.4. умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

9.5. умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

9.6. способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать

учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и

военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,

передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и за-прыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование

№п/п	Разделы программы	Часы учебного времени				Основные направления воспитательной деятельности
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2.	Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 5.1,5.2,5.3 Гражданское воспитание 1.1 Трудовое воспитание 6.2 экологическое воспитание 7.2 Ценности научного познания 8.1,8.2

3.	Легкая атлетика	16	18	18	18	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 5.1,5.2,5.3 Гражданское воспитание 1.1 Трудовое воспитание 6.2 экологическое воспитание 7.2 Ценности научного познания 8.1,8.2
4.	Лыжные подготовка	12	12	12	12	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 5.1,5.2,5.3 Гражданское воспитание 1.1 Трудовое воспитание 6.2 экологическое воспитание 7.2 Ценности научного познания 8.1,8.2
5.	Подвижные и спортивные игры	26	26	23	23	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 5.1,5.2,5.3 Гражданское воспитание 1.1 Трудовое воспитание 6.2 экологическое воспитание 7.2 Ценности научного познания 8.1,8.2
6.	Плавание	-	-	3	3	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 5.1,5.2,5.3 Гражданское воспитание 1.1 Трудовое воспитание 6.2 экологическое воспитание 7.2 Ценности научного познания 8.1,8.2
	Итого	66	68	68	68	

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

1. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки

Упр.1. И.п.- полуприсед, руки вперед-вниз.

1- выпрямить ноги, мах левой в сторону, руки дугами наружу в стороны-вверх;

2- и.п.;

3-4- то же с правой ноги;

5-7- поворот переступанием на носках на 360^0 вправо, руки в стороны; 8- и.п.

Упр.2. И.п.- о.с.

1-4- стоя на правой, левую согнуть, носок касается внутренней части колена правой ноги, дугами наружу медленно руки вверх, слегка прогнуться в грудном отделе позвоночника;

5-8- наклон вперед, левую ногу назад - равновесие, дугами назад 4 малых круга наружу;

9-10- и.п.

Упр.3 И.п.- лежа на спине, руки в стороны.

1-4- медленно поднять ноги и выполнить 4 маховых движения руками вперед – скрестно (лопатки от пола не отрывать);

5-8-медленно опуская ноги, повторить движение руками.

Упр.4 И.п.- сед на пятках, руки назад.

1-4- встать на колени, прогнуться в грудном отделе позвоночника, дугами вперед руки вверх;

5-8- наклон вперед, упор руками на вертикально стоящие вымпелы (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться);

9-12- слегка наклонив вымпелы вперед, потянуться за ними;

13-16- и.п.

Упр. 5 И.п.- стойка на коленях, наклон вперед, упор руками вертикально стоящие вымпелы.

1-4- слегка наклонить вымпелы вперед, потянуться за ними (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться);

5-8- левую руку назад, потянуться за вымпелом; 9-

10-держат;

11-12- и.п.

Упр.6 И.п.- о.с., руки, руки вверх.

1-2- дугами наружу 2 больших круга в лицевой плоскости; 3-

4- дугами внутрь 2 средних круга;

5-6- шаг правой в сторону и, сгибая ее, левую ногу на пятку, носок на себя, сложить вымпелы, руки вверх, наклон влево;

7-8- и.п.

Упр.7. И.п.- о.с., правая рука вверх, левая назад.

1-2- шаг левой вперед, встать на носок, правую полусогнутую вперед, махом вниз левую руку вперед, правую назад;

3-4- шаг правой вперед, четко приставить левую на носке к ступне правой, поворот туловища влево, махом правую руку вверх, левую в сторону;

5-6- то же левой ногой, поворот туловища вправо, махом левую руку вверх, правую в сторону;

7-8- и.п.

Упр.8. И.п.- стойка на правой, левая в сторону на носок, руки вправо - вверх.

1- слегка сгибая и разгибая ноги, перенести массу тела на левую ногу, правую в сторону, дугами вниз руки влево - вверх;

2- шаг правой в сторону, пружиня обеими ногами, левую в сторону, дугами вниз мах вправо;

3- повторить счет с прыжком;

4- повторить счет 2 с прыжком вправо.

Упр.9. И.п. - лежа на животе, правая рука вверх, левая вдоль туловища. 1-

2- прогнуться, подбородком потянуться вперед, поднять левую руку вверх, правую назад;

3-4- поменять положение руки;

5-6- поворотом налево лечь на спину, руки вверх; 7

-8- сед с опорой сзади вертикально стоящие вымпелы; 9-

12- угол;

13-16- лечь на спину, руки вверх;

17-18- и.п.

Упр.10 И.п.- стойка на носках, руки к плечам, вымпелы на лопатках, плечи симметричны.

1-встать на всю ступню, наклон вперед, руки вверх; 2-

и.п.;

3-4- левую ногу скрестно перед правой, скрестный поворот на носках вправо на 360*, руки в стороны (руки и вымпелы составляют прямую линию);

5-6- то же влево;

7-8- и.п.

Упр.11 И.п.- о.с., руки сзади.

1-4- встать на носки, дугами вперед руками 4 больших круга в боковой плоскости;

5-8- сгибая левую ногу, равновесие с опорой на вертикально стоящие вымпелы;

9-10- стоять;

11-12- и.п.

2 Комплекс упражнений при начальной стадии бокового искривления позвоночника.

1. И.п.- о.с. Принять правильное положение (для проверки воспользоваться зеркалом), зафиксировать его.

2. Ходьба с правильной осанкой.(1 мин).

3. Ходьба с высоко поднятыми руками (30-40 с).

4. Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30-40 с).

5. Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами на носках, легкий бег на носках.
6. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая на животе. Дыхательные упражнения. 3-4 раза.
7. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движение боксера. 6-8 раз.
8. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища. 6-8 раз.
9. И.п.- стоя ноги на ширине плеч. Выполнять наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу. 6-8 раз.
10. И.п.- стоя ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и разводя руками в стороны - назад. Вернуться в и.п. 6-8 раз.
11. Дыхательные упражнения. Поднять руки вверх, потянуться, глубоко вздохнуть, опустить руки, выдох. 3-4 раза.
12. И.п.- ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх с одновременным отведением ноги назад, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 6-8 раз.
13. И.п.- о.с., кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх. 6-8 раз.
14. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтобы бедра не соприкасались. Вернуться в и.п. 6-8 раз.
15. И.п.- лежа на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и.п. 8-10 раз.
16. И.п.- лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять дыхательные упражнения. 3-4 раза.

3 Комплекс упражнений при сутулой спине (кифотическая осанка).

1. Свободная ходьба (20-30 мин) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Подбородок поднять. Контроль с помощью зеркала.
2. И.п.- стоя руки вдоль тела. Отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременно отставить ногу назад на носок, вдох. Вернуться в и.п., выдох. Повторить 3 раза каждой ногой.
3. И.п.- стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсесть, одновременно поднимая руки вперед. Вернуться в и.п. 4-5 раз
4. И.п.- стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх. Вернуться в и.п. дыхание произвольное. 5-6 раз.
5. И.п.- стоя руки перед грудью, резко развести руки в стороны, вдох.

Вернуться в и.п., выдох. 5-6 раз.

6. И.п.- лежа на спине, руки вдоль тела, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост», вдох. Вернуться в и.п. 5-6 раз.
7. И.п.- лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуться в позвоночнике (в грудном отделе) с опорой на локти, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 5 раз.
8. И.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 5-6 раз.
9. И.п.- лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 5-6 раз.
10. И.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться всем корпусом. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное. 5-6 раз.

4 Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

1. И.п.- сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. 10 раз каждой ногой. Вернуться в и.п.
2. То же стоя.
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 с).
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.- стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п. 10 раз.
8. И.п.- стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Присед на всей ступне. Вернуться в и.п. 6-8 раз.
9. И.п.- стоя правая нога (левая) перед носком левой (правой) (след в след), подняться на носки. Вернуться в и.п. 8-10 раз.
10. И.п.- стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь. 8-10 раз.
11. И.п.- стоя на носках, повернуть пятки кнаружи. Вернуться в и.п. 8-10 раз.
12. И.п.- стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. 8-10 раз.
13. И.п.- стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях. Вернуться в и.п. 6-8 раз.
14. И.п.- упор стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (30-40 с). То же прыжками «зайчиком».

5 Специальные упражнения, рекомендуемые при миопии

(по Ю. Манделю).

1. Для наружных глазных мышц в виде сопряженных 5-10 – кратных движений глазных яблок из первичного положения вправо, влево, вверх, вниз и по кругу в ту и другую сторону.
2. Для конвергенции (т.е. сведения зрительных осей) и аккомодации 5-10 раз последовательно смотреть вдаль через окно, затем переводить взгляд на карандаш в вытянутой вперед руке и далее продолжать фиксировать карандаш, приближая его постепенно до глаза на расстоянии 10см.

6 Упражнения, рекомендуемые Т.Аветисовым.

1. Сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть их на 3-5с. 6-8 раз.
2. Быстро моргать в течение 1-2 мин.
3. Смотреть прямо перед собой 2-3 с. Палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть 3-5 с. 10-12 раз.
4. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока не начнет двоиться. 6-8 раз.
5. Сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторить в течение 1 мин.
6. Стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с, поставить палец левой руки на правый глаз на 3-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. 5-6 раз.
7. Отвести руку вправо, медленно передвигать палец справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем.

7 Адаптивная суставная гимнастика

Комплекс №1

1. И.п. - о.с. Очистительное дыхание.
2. И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены. Ходьба на ягодицах.
3. И.п.: сидя на полу, упор сзади, ноги согнуты в коленях. Наклоны ног вправо (задержаться на 10 сек.), то же - влево.
4. И.п.: то же. Поочередные наклоны коленом (правым - левым) внутренней стороной к полу.
5. И.п.: сидя на полу с прямыми ногами, упор сзади. Сгибание-разгибание стопы одновременно (поочередно).
6. И.п.: то же. Вращение стопы.
7. И.п.: то же. Отведение прямой ноги в сторону.
8. И.п.: то же. Сгибание правой ноги в коленном суставе, касание пола носком за левой ногой.
9. И.п.: то же. Подтягивание колена к груди, голень параллельна полу.
10. Повторение упр. № 3.
11. И.п.: лежа на спине. Повторение упр. № 9.

12. И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги, согнутые в коленях, стоят на полу. Поднимание плеч.
13. И.п.: то же. Поднимание таза.
14. Повторение упр. № 4, но в положении лежа на спине.
15. И.п.: лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях, правая на полу, пятка левой на колене правой. Скручивание туловища до касания правым локтем левого колена.
16. И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги, согнутые в коленях, стоят на полу. Приподнимание плеч от пола, касание правой рукой правой пятки. Повтор - с другой руки.
17. И.п.: то же. Скручивание туловища с касанием ладонью правой руки выпрямленной левой ноги.
18. Повторение упр. №№ 15, 17 в другую сторону.
19. Повторение упр. № 3, но в положении лежа на спине.
20. И.п.: лежа на спине, ноги вверх. Разведение ног в стороны. 21. И.п.: то же. Поочередное отведение ног.
22. И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. «Велосипед» с касанием локтем разноименного колена.
23. И.п.: стоя на коленях. Очистительное дыхание (вдох через нос, а выдох ртом со звуком «ха-а-а»).
24. И.п.: лежа на животе. Сгибание голени приподнятой над полом ноги (правой, левой).
25. И.п.: то же. Поднимание прямой ноги вверх, носок на себя (правой, левой).
26. И.п.: то же. «Лягушка».
26. И.п.: лежа на животе, руки в стороны. Скручивание туловища с касанием правой стопы левой руки. То же - в другую сторону.
27. И.п.: лежа на животе, колени и грудь прижаты к полу. Поднимание таза.
28. И.п.: лежа на животе, руки перед грудью. Поднимание верхней части туловища, отводя локти назад.
29. И.п.: стоя на коленях, опуститься на пятки, руки вытянуть вперед, положив локти на пол. Потягивание.
30. И.п.: то же. Вытягивание правой ноги назад, грудь — на бедре левой ноги, потягивание руками вперед. Повтор - с другой ноги.
31. И.п.: стоя на коленях. Скручивание туловища с фиксированием правого плеча на полу перед коленями. Потягивание выпрямленной левой рукой вверх.
32. И.п.: то же. Очистительное дыхание.
33. И.п.: лежа на левом боку. Мах согнутым коленом к плечу — мах прямой ногой к плечу.
34. И.п.: то же. Касание пола правым коленом перед левой ногой - касание пола пяткой за левой ногой.
35. И.п.: то же, правая рука за головой. Одновременное сгибание правого колена и отведение бедра в сторону, касание правым локтем пола впереди себя. С выпрямлением ноги возвращение в и.п.
36. И.п.: то же. Отведение прямой правой ноги назад с касанием правым локтем пола впереди себя.

37. И.п.: то же. Отведение правой ноги четко в сторону. То же, но нога по диагонали впереди. То же, но нога по диагонали сзади.
38. И.п.: то же. Потягивание прямой ноги вверх.
39. И.п.: то же. Подтягивание согнутых ног к груди.
40. И.п.: стоя на коленях. Очистительное дыхание. Повторить упр. №№ 33-39 на другом боку.
41. Повторить упр. № 29.

Комплекс № 4.

Стретчинг (растягивающие упражнения) и релаксация

Каждое упражнение выполняется с задержкой в крайнем положении на 110- 15 сек.

1. Растягивание мышц брюшного пресса.

И.п.: лежа на мяче лицом вверх. Потянуться руками «вверх» до касания пола с одновременным выпрямлением ног.

2. Растягивание мышц плечевого пояса и спины.

1) И.п.: стоя на коленях, вытянутые вперед руки опираются на мяч.

Прокатывая мяч вперед и опуская плечи, максимально потянуться за ним, не меняя положения в тазобедренном суставе.

2) И.п.: стоя на коленях, вытянутые вперед руки опираются на мяч.

Опускаясь на пятки, скручиваем туловище с прокатыванием мяча в сторону.

3. Растягивание косых мышц живота.

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, руки с мячом вытянуты над грудью.

Одновременно опускаем ноги в правую, а руки - в левую сторону.

4. Растягивание передней поверхности бедра.

И.п.: стоя в глубоком выпаде с опорой сбоку о мяч. Прокатывая мяч вперед, опускаем бедро вытянутой ноги вниз до касания коленом пола.

Упражнения на растягивание выполняются в медленном темпе с акцентом на дыхание и задержкой в каждом положении на 3-6 вдохов. В каждом занятии используются 4-6 упражнений.

«Бабочка»

Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, нормализуется кровообращение в ногах.

И.п.: сидя на полу стопа к стопе с согнутыми в коленях ногами, руки ладонями упираются в колени, спина прямая.

На вдохе - прижимание коленей к полу - выдох.

На следующем вдохе - вернуться в и.п.

Голова к коленям

Стимулирует работу внутренних органов, растягивает и укрепляет мышцы ног, стимулирует кровообращение в области позвоночника, успокаивает нервную систему.

И.п.: сесть на пол, вытянув правую ногу и согнув левую в колене; стопой левой ноги опереться во внутреннюю поверхность бедра правой.

На вдохе вытянуть руки над головой, сомкнув пальцы и развернув ладони от себя.

На выдохе наклониться к носку правой ноги, спина прямая, голову не опускать. Обхватить щиколотку и на вдохе прогнуться в пояснице, поднять голову.

На выдохе прижать туловище к ноге и задержаться в этом положении до полного выдоха.

Повторить упражнение к другой ноге.

«Голова коровы»

Исправляет осанку, расслабляя плечевые суставы и укрепляя мышцы верхней части спины и рук.

Опуститься на колени и сесть на пятки, руки внизу. Завести правую руку за спину снизу, а левую - сверху. Сцепить пальцы обеих рук.

Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов.

«Кошка»

Стоя на коленях, наклониться вперед и поставить руки на пол. На вдохе медленно прогнуть спину и посмотреть вверх. На выдохе выгнуть спину, прижав подбородок к груди. Повторить позу 5-6 раз.

«Собака»

Растягивает спину, ноги, заднюю поверхность голени, стимулирует мышцы живота, усиливает приток крови к голове.

Стоя на коленях положить руки перед собой, чтобы плечи оказались над руками.

Встать на носки, подняв таз вверх, голова опущена между рук. Опустить таз вниз, прогнуться, голову поднять вверх.

Повторить позу 5-6 раз.

Растягивание ягодичных мышц

Лежа на спине с вытянутыми ногами (ноги вместе), поставить руки в стороны ладонями вниз.

Согнуть правую ногу и поставить на пятку ближе к ягодице.

Прижать правое колено к полу слева от себя, повернуть голову направо.

Вытянутую ногу не сгибать и не расслаблять.

Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов. Повторить с другой ноги.

«Рыба»

Растягивает шею и спину, укрепляет грудь, активизирует кровообращение в спине и голове, регулирует работу щитовидной железы.

Лежа на спине, вытянуть ноги, держа их вместе.

Положить руки под ягодицы ладонями вниз и медленно выгнуть шею и спину.

Прогибая спину, приподниматься на локтях, ноги и таз остаются на полу.

Упереться макушкой в пол и задержаться в этом положении на 3-6 вдохов, поддерживая поясницу руками, опуститься в и.п.

«Кобра»

Лежа на животе, согнуть руки в локтях и поставить их на пол ладонями вниз на уровне груди. Ноги держать вместе. На вдохе медленно поднимать верхнюю часть туловища, напрягая мышцы спины, руками не помогать, голову не запрокидывать.

Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов. На выдохе - в и.п.

«Плуг»

Укрепляет и растягивает мышцы бедер, живота, голени и стоп. Снимает напряжение с плеч и шеи, развивает гибкость позвоночника.

Лечь на спину. Положить руки ладонями вниз на пол и медленно подтянуть колени к груди. Не выпрямляя ног, поднять таз, опустить ноги за голову, выпрямить их и поставить на носки.

Дыхание не задерживать, дышать ровно и спокойно.

8 Упражнения для учащихся СМГ с заболеваниями внутренних органов, эндокринной и нервной систем

«Полумесяц»

Растягивает и укрепляет косые мышцы живота, развивает гибкость позвоночника, расслабляет мышцы ног и бедер, стимулирует печень и селезенку, улучшает пищеварение.

На вдохе поднять руки над головой, сложив ладони вместе.

На выдохе медленно наклониться влево, не изменяя расположения рук (пальцы «смотрят» вверх и чуть влево).

Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов.

На вдохе вернуться в и.п. Повторить то же самое в другую сторону. Повторить 2-3 раза.

«Танцор»

Укрепляет мышцы ног, стоп, стимулирует вестибулярный аппарат, растягивает мышцы бедер.

Согнуть левую ногу в колене и подтянуть пятку к ягодице.

Стоя на правой ноге, взять левой рукой левую лодыжку и поднять правую руку.

Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов. Повторить другой ногой.

«Треугольник»

Укрепляет мышцы бедер и голени. Растягивает руки, спину, плечи и косые мышцы живота, стимулирует внутренние органы брюшной полости развивает пластичность позвоночника.

Руки опущены. Поднять руки в стороны параллельно полу и расставить ноги шире плеч.

Развернуть левую стопу внутренней стороной вперед так, чтобы носок смотрел туда же, куда и левая рука, а стопа левой ноги была перпендикулярна стопе правой.

Выпрямить ноги так, чтобы таз был развернут вперед. Вдохнуть.

На выдохе медленно наклониться влево до тех пор, пока пальцы левой руки не коснутся пола с внутренней стороны левой стопы.

При этом правая рука будет расположена вертикально, пальцами к потолку.

Повернуть голову и сконцентрировать взгляд на поднятой руке. Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов.

Чтобы выйти из позы, на вдохе опустить правую руку на правое бедро, согнуть левую ногу в колене и положить левую руку на левое колено. Медленно поднять левую руку и вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

Наклоны вперед

Расслабляет передние мышцы бедер, укрепляет ноги, стимулирует органы области таза, успокаивает нервную систему, усиливает приток крови к голове,

растягивает и укрепляет позвоночник.

Сделать вдох и немного согнуть ноги в коленях.

На выдохе наклониться вперед, прислонив живот к бедрам, а грудь - к коленям. Обхватить ноги (голени) руками, чтобы локти оказались за голеними. Расслабить и опустить голову. Медленно на выдохе попытаться выпрямить ноги, прижимаясь к ним животом. Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов. Повторить упражнение 2-3 раза.

Повороты туловища сидя на полу

Вправляет позвонки, развивает гибкость и укрепляет позвоночник, стимулирует и нормализует работу внутренних органов, растягивает и укрепляет мышцы рук, плечевого пояса и шеи.

Сесть, вытянуть вперед левую ногу, а правую согнуть в колене и завести за левую, поставить на пол.

Обхватить левой рукой колено правой ноги и прижать его к груди, вдохнуть и выпрямить

спину. Опереться правой рукой о пол позади себя так, чтобы пальцы «смотрели» назад.

На выдохе развернуть туловище вправо. Спина должна оставаться прямой.

Повернуть

голову вправо до конечного положения. Задержаться на 3-6 вдохов. Повторить упражнение в другую сторону.

Повороты туловища в положении лежа

Растягивает и расслабляет спину, развивает гибкость позвоночника, способствует релаксации.

Лежа на спине, вытянув ноги и держа их вместе, руки развести в стороны перпендикулярно туловищу, ладонями вверх.

Согнуть ноги в коленях, поставив пятки на пол. Вдохнуть.

На выдохе опустить согнутые в коленях ноги влево, не отрывая стоп. Повернуть голову направо. Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов. На вдохе вернуть голову и ноги в и.п. Выполнить упражнение в другую сторону.

«Поза ребенка»

Расслабляет поясницу и шею, регулирует кровообращение, снимает усталость и напряжение.

Опуститься на колени и сесть на пятки.

Опираясь на руки, наклониться вперед и прижаться грудью к коленям.

Опустить лоб на пол.

Положить руки на пол, вытянув их вдоль бедер, ладонями вверх. Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов.

Упражнения для учащихся СМГ с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем и миопией

Упражнение «Дыхание по кругу» (лежа на спине)

Устраняет поверхностное дыхание, согласует процессы дыхания и работу сердца. Закрывать глаза, дышать с закрытым ртом через обе ноздри. Представить, что вдох и выдох делается как бы через точку между бровями. Подышать, мысленно произнося счет: на 1, 2, 3, 4 - вдох и на 1, 2, 3, 4 - выдох. При этом постараться представить, что вдох делается по позвоночнику вверх, а выдох - от бровей вниз до пупка.

Затем с закрытыми глазами сделать вдох медленно и бесшумно как бы от большого пальца правой ноги до бровей и выдох - как бы от бровей по правой стороне тела до пальцев правой ноги. Повторить вдох - выдох 6-8 раз, обратив внимание на выдох, вы почувствуете, как расслабляются мышцы ей, туловища, рук и ног. Повторить с левой стороны.

Диафрагмальное дыхание (лежа на спине)

При втягивании и выпячивании живота диафрагма массирует солнечное сплетение, что оказывает успокаивающее действие и улучшает венозный отток из брюшной полости и питание сердца.

Дышать диафрагмой, постоянно ускоряя темп. Повторять по 10-20 раз. После вдоха диафрагмой выдыхать рывками (резкими сокращениями брюшного пресса): на один выдох - несколько рывков подряд. Повторить 5-8 раз.

Попеременное дыхание диафрагмой. На первом вдохе живот выпячивать, на следующем -

втягивать. Повторить 6-8 раз.

Нижнереберное дыхание. При вдохе расширять нижние ребра и немного выпячивать живот. Повторить 10—20 раз.

При одышке. Диафрагмальное дыхание (с выдохом как бы покашливая). Неглубокий вдох диафрагмой и короткий, почти беззвучный выдох через рот, при котором втягивается низ живота. При возникновении одышки - 2-3 полных дыхания.

При кардиопульмональной недостаточности. Встать на колени, сесть на пятки и выполнить неглубокое дыхание. Вдох - выдох - пауза. Повторить 10-20 раз.

Дыхательные упражнения специального назначения.

Дыхание успокаивает. Сидя, медленно вдохнуть, представляя, как свежий воздух наполняет легкие. Задержать дыхание на счет 1-2. Медленно выдохнуть через рот узкой струйкой, расслабляя мышцы. Повторить 2-6 раз.

Дыхание улучшает кровообращение мозга. Сидя, медленный вдох через нос. Во время задержки дыхания (2-3 сек.) 2-3 раза подряд выпятить

10 Упражнения, рекомендуемые при гипертонии I степени

Перед началом занятия и после его окончания подсчитывайте пульс.

В упражнениях №№ 1-13 и.п. - сидя; в упражнениях №№ 14—18 и.п. - стоя.

Ноги на ширине плеч, ступни на полу, расслабленные руки опущены.

Поднять руки вверх над головой - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза.

Темп медленный.

1. Ноги на ширине плеч, ступни на полу, расслабленные руки опущены.

Повернуть голову направо, вернуться в и.п.; то же налево. Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

2. Руки на поясе. Наклонить туловище вперед, поднять подбородок вверх - вернуться в и.п.; опустить руки, расслабиться и выполнить маятникообразные движения руками вперед-назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

3. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

4. Опустить голову вниз - поднять, наклонить голову назад - вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза. Темп средний. Дыхание свободное.

5. Руки вдоль туловища. Наклоняя туловище влево, одновременно скользить

правой рукой вверх, к подмышечной впадине, а левой - вниз; выпрямляясь, скользнуть руками в обратном направлении. То же с наклоном вправо. Повторить по 2—4 раза в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

6. Поднять руки вверх над головой - вдох; опустить и, наклоняясь вперед, положить их на колени, скользя кистями по голени к носкам ног и поднимая подбородок, - выдох. Повторить 2 раза. Темп медленный.

7. Наклониться вправо и покачивать расслабленной правой рукой вперед и назад. То же левой рукой, наклонившись влево. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

8. Сцепить кисти в «замок» под правым коленом и поднять ими согнутую ногу; расслабленно раскачивать голень вперед-назад. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

9. Руки на коленях. Расслабиться - свободный вдох и удлиненный выдох со звуком «фу-у». Повторить 3 раза. Темп медленный.

10. Руки на коленях. Круговые движения расслабленным туловищем по часовой стрелке и против нее. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

11. Руки на коленях. Выгнув спину, опустить плечи, расслабиться и покачать руками вперед и назад. Повторить 10-20 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

12. Руки на коленях. Кисти сцепить в «замок», поднять руки вверх над головой - вдох; рывком опустить руки вниз со звуком «ух» - выдох. Расслабиться на несколько секунд. Повторить 3 раза. Темп ускоренный.

13. Ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперед. Согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах под прямым углом и фиксировать позу 10-15 сек., удерживая равновесие. То же левой ногой. Повторить по 2-4 раза каждой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное.

14. Ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам. Поднять локти вверх -вдох, опустить -выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

15. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Пройти 4-6 шагов вперед, повернуться кругом и вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

16. Руки па поясе, глаза закрыты. Маятникообразные покачивания расслабленной правой ногой вперед-назад. То же левой ногой.

Повторить 6- 10 раз. Темп медленный, дыхание свободное.

17. Руки согнуты перед грудью, ладони соединены. Развести руки в стороны - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

11 Упражнения, рекомендуемые при близорукости

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек. Повторить упражнение 6-8 раз.

2. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., поставить палец правой руки перед лицом на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести глаза на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек. Повторить 10-12 раз.

3. Нарисовать на оконном стекле точку (либо приклеить кусочек бумаги, жвачки). Сесть на расстоянии 30-35 см от окна. Наметить за окном воображаемую точку или предмет (ветку дерева, телевизионную антенну и т.д.).

Это упражнение снижает утомление и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Смотреть на этот предмет 3-5 сек. Перевести взгляд на точку на окне. Смотреть 3-5 сек.

Повторить 8-10 раз.

4. Быстро моргать на протяжении 1-2 мин. (для улучшения кровообращения).

5. Смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец к лицу, не сводя с него глаз, пока он не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.

Это упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

6. Смотреть на конец пальца полусогнутой руки. Не сводя глаз с пальца и не поворачивая головы, перемещать руку слева направо до тех пор, пока палец не исчезнет из поля зрения. Повторить 10-12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия, совершенствует их координацию.

7. Закрыв веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

8. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть

обоими глазами на конец пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Повторить 5-6 р

9. Упражнение укрепляет мышцы глаз (бинокулярное зрение).

10. Смотреть прямо перед собой. Медленно водить глазами справа налево и слева направо. Повторять в течение 20-30 сек.

11. Медленно перевести взгляд влево, вверх, вправо, вниз, снова влево (по кругу), напрягая глазные мышцы. Повторять в течение 20-30 сек.

12. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек., снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

13. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза. Пальцы, удерживая кожу надбровных дуг, оказывают сопротивление мышце. Повторить 8-10 раз.

14. Большие, указательные и безымянные пальцы рук расположить так, чтобы указательные пальцы находились у наружных углов глаз, средние - на середине верхнего края орбиты, а безымянные - у внутренних углов глаз. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению небольшое сопротивление. Повторить 8-10 раз.

Домашнее задание

Логическим продолжением учебной работы на уроке являются домашние задания, которые помогут повысить объем двигательной активности учащихся, улучшить их физическую подготовленность, укрепить здоровье, внедрить физкультуру в быт. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 мин. Чаще всего в домашние задания включаются следующие упражнения:

1. Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук (у зеркала).

2. Прыжки на месте (высота 20-30 см) с мягким приземлением.

3. Сохранение равновесия согнутой и выпрямленной ноги.

4. Упражнения из и.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти - одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на пояс.

5. Упражнения из и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища:

поднимание головы с одновременным сгибанием ступней; попеременное поднимание ног (под разными углами), движения велосипедиста; поднимание туловища с опорой руками о пол, то же — руки на пояс.

6. Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые из и.п.: стоя.

7. Упражнение из и.п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги

прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же - с закрытыми глазами.

8. Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед. Приседания на носках, руки впереди. То же - руки на поясе.

9. Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (малого мяча, коробка спичек и т.п.) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя. 10. Ходьба по гимнастической скамейке (линиям на полу) с подбрасыванием мяча, ударами его о пол и ловлей.

11. Упражнения с гимнастической палкой: наклон вперед, палку горизонтально вверх, за голову, за лопатки (одним движением занести палку, удерживаемую перед собой двумя руками, за спину).

12. Равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»).

13. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки.

14. Из стойки на коленях сед на пол сбоку (справа, слева) и возвращение в и. п.

15. Разучивание движений рук в определенном способе плавания из положения стоя, то же - ногами, но в положении сидя.

16. Освоение координации движений в определенном способе плавания.