

## Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ

### 1. С нарушением осанки

Осанкой называется непринуждённая привычная поза человека в вертикальном положении. При правильной осанке человек без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развёрнуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

К дефектам осанки относятся сутулость, круглая спина, плоская спина и кругло-выгнутая спина. При дефектах осанки надплечья и нижние углы лопаток расположены на разных уровнях. Один из треугольников талии сглажен.

При сутулой спине слегка западающая спина, некоторое усиление грудного кифоза.

При круглой спине плечи свисают вперёд, грудь сужена, живот слегка выпячен.

Большое влияние на воспитание осанки оказывает развитие мышечно-суставного чувства. С приобретением этого качества ребёнок легче определяет разницу между правильным и неправильным положением тела в пространстве. Упражнения, помогающие выработать мышечно-суставное чувство, следующие:

#### 1. Упражнения в вертикальной плоскости:

а) дети, приняв под контролем учителя правильное положение у вертикальной плоскости, отходит от нее и, сохраняя правильную осанку, возвращаются к ней, прикасаясь прежними точками – лопатками, ягодицами, пятками;

б) приседания, скользя спиной по вертикальной плоскости, при этом, чем большая поверхность тела соприкасается с плоскостью, тем совершеннее развивается мышечное чувство;

в) принятие правильной осанки перед зеркалом. Зрительный контроль помогает уменьшить асимметрию частей тела, привести отклонённый корпус к средней линии и установить параллельность линий надплечий тела.

2. Удержание различных предметов на голове (при условии сохранения правильной осанки) в сочетании с упражнениями на равновесие на широкой, а затем на узкой площади опоры.

Для исправления осанки от детей требуется проявление настойчивости, поэтому необходимо внушить детям, чтобы самоконтроль за осанкой они начинали с утра, в течение дня помнили о ней и периодически проверяли себя у зеркала.

## 2. Комплекс упражнений при сколиозах

1. Лёжа на спине. Руки под головой.

Отдых.

2 мин.

Лежать прямо, расслабленно.

2. Лёжа на спине, руки вверху чуть шире плеч. Продолжительные потягивания руками вверх в чередовании с кратковременными расслаблениями.

6-8 раз Во время потягивания стопы разгибать (на себя). Дыхание произвольное, не задерживать.

3. Лёжа на спине, руки вдоль туловища чуть шире плеч, ладонями вперед.

Счёт.1 –кисти к плечам, пальцы сжать в кулак, поднять левую ногу вперед, согнутую в коленном и тазобедренном суставах.

Счёт.2-и.п.

Счёт.3-4-то же с правой ногой.

6-8 раз В и. п. – вдох, на счёт. 1-2- выдох, дыхание не глубокое, обычное.

4. То же Счёт. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом и руки вперед.

Счёт. 2 – и.п.

Счёт. 3-4 – то же с правой ногой.

6-8 раз В и. п. – вдох. На счёт. 1-2 – выдох.

5. Лёжа на спине, руки на поясе.

Счёт. 1-2 – скользя по полу, развести ноги врозь шире плеч.

Счёт. 3-4 – скользя по полу, соединить ноги.

6-8 раз Дыхание произвольное.

6. Лёжа на спине, руки под головой.

Счёт. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом.

Счёт.2 – поднять правую ногу, согнутую под углом 90 в коленном и т/б суставах.

Счёт. 3-4–и.п. Сч.5-8 то же с правой

6-8 раз Строго соблюдать симметричность. Вдох в и.п. и на счёт 1-2-3-4 – выдох. Согнутую ногу выпрямлять, скользя по полу.

7. Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимая руки вверх, потянуть их и сделать глубокий вдох. Медленно опуская руки, сделать медленный выдох.

6-8 раз Вдох через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой.

8. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах.

Счёт. 1 – выпрямить левую ногу под углом 45-50 над полом.

Счёт. 2-выпрямить правую ногу под углом 45-50 над полом.

Счёт.3-поставить левую ногу в и.п.

Счёт. 4-поставить правую ногу в и.п.

Счёт. 5-8 – тоже с правой.

6-8 раз. Дыхание произвольное, не задерживать.

9. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. Руки на животе. Диафрагмальное дыхание. 3-4 раза Вдох глубокий через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. Темп индивидуальный.

### **3. Комплекс упражнений с заболеваниями органов дыхания.**

При выполнении данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими упражнениями, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжатии – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Дыхание во время приседаний, во время поворотов, наклонов туловища, ходьбы.

#### Комплекс № 1

##### Дыхательные упражнения для учащихся

1. На счёт 1-4 медленный глубокий вдох;

5-8 медленный полный выдох.

2. На счёт 1-3 медленный глубокий вдох;

На 4 быстрый выдох ртом.

3. На счёт 1 быстрый вдох ртом;

На 2-6 медленный полный выдох

Повторить 4 раза

4. На счёт 1 вдох небольшой порцией;

На 2 пауза на выдохе;

На 3 вдох небольшой порцией;

На 4 пауза;

На 5 вдох небольшой порцией;

На 6 пауза;

На 7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание.

Начинать следует с 1-2 пауз, постепенно довести до 5-6 раз.

Повторить 2 раза.

5. На счёт 1-2 полный глубокий вдох;

На 3 пауза;

На 4 выдох небольшой порцией;

На 5 пауза на выдохе;

На 6 выдох небольшой порцией;

На 7 пауза на выдохе;

На 8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание.

Повторить 2 раза.

6. На счёт 1-2 полный вдох;

На 3-6 задержка дыхания;

На 7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание.

Повторить 2 раза.

## Комплекс № 2

Учащимся с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, и др.)

1. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.

2. И. п. – стойка ноги врозь. Счёт 1-2 – руки вверх – вдох носом. 3-4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. Счёт 1-3 – руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Счёт 1-2 – отвести плечи назад – глубокий вдох носом. Счёт 3-4 – плечи вперёд – выдох ртом. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – о.с., руки на поясе. Счёт 1- подняться на носки – вдох. Счёт 2 – присед –

выдох. Счёт 3 – встать – вдох. Счёт 4 – и. п. – выдох.

6. И. п. – о. с. Счёт 1 – мах левой, руки в стороны – вдох. Счёт 2 – и. п. – выдох. Счёт 3 – мах правой, руки в стороны – вдох. Счёт 4 – и. п. – выдох.

7. И. п. – о. с., руки вверх. Счёт 1 – наклон, руки назад. Счёт 2 – и. п. Сч.3-4 – то же. Дыхание произвольное.

8. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.

9. И. п. – стойка ноги врозь. Счёт. 1-2 – руки вверх – вдох носом. 3-4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.

Дыхание не задерживать.

#### **4. Комплекс упражнений с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени**

При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Комплекс упражнений

1. И. п. – о. с., руки перед грудью. Счёт. 1 – руки в стороны – вдох. Счёт. 2 – и.п. – выдох. Счёт. 3-4 – то же.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.

3. И. п. – то же. Повороты в стороны с отведением руки в сторону поворота.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.

5. И. п. – то же. Пружинистые приседания.

6. И. п.–стойка ноги врозь.Счёт.1-3–наклон вперёд, руками достать пола.Счёт.4-и.п.

7. И. п. – сед ноги врозь. Счёт. 1-3 – наклон вперёд, руками достать носков ног.

Счёт. 4 – и. п

8. И. п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.

9. И. п. – лёжа на спине. Счёт.1–левая к груди. Счёт.2 – и. п. Счёт. 3-4 – то же правой.

10. И. п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.

11. И. п. – лёжа на боку. Счёт. 1 – левая к груди. Счёт. 2 – и. п. Счёт. 3-4 – то же правой. Помогать руками.

12. И. п. – упор стоя на коленях. Счёт. 1 – мах левой назад. Счёт. 2 – и. п. Счёт. 3-4 – то же правой.

13. И. п. – упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе. Повторить 5-6 р.

14. И. п. – о. с., руки перед грудью. Счёт. 1 – руки в стороны – вдох. Счёт. 2 – и.п. – выдох. Счёт. 3-4 – то же.

Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.