

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования "Город Архангельск"
"Гимназия № 25"

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ) ЗДОРОВЬЯ**

Потапова Елена Николаевна
учитель физической культуры

Апрель , 2021

СОДЕРЖАНИЕ:	стр.
Комплекс упражнений для детей с заболеванием органов дыхания	3
Комплекс упражнений для школьников с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта	4
Комплекс упражнений при грудном кифоз	4-6
Комплекс упражнений при сколиозе (базовый комплекс).	6-9
Комплекс упражнений при миопии	9
Комплекс упражнений для усталых глаз	9-10

Комплекс упражнений для детей с заболеванием органов дыхания

1. И.П. - основная стойка. 1–4 – медленный глубокий вдох; 5–8 – медленный полный выдох.
2. И.П. - основная стойка. 1–3 – медленный глубокий вдох; 4 – быстрый выдох ртом.
3. И.П. - основная стойка. 1 – быстрый вдох ртом; 2–6 – медленный полный выдох. Повторить 4 раза.
4. И.П. - основная стойка. 1 – вдох небольшой порцией; 2 – пауза на выдохе; 3 – вдох небольшой порцией; 4 – пауза; 5 – вдох небольшой порцией; 6 – пауза; 7–8 полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Начинать следует с 1–2 пауз, постепенно доводя до 5–6. Повторить 2 раза.
5. И.П. - основная стойка. 1–2 – полный глубокий вдох; 3 – пауза; 4 – выдох небольшой порцией; 5 – пауза на выдохе; 6 – выдох небольшой порцией; 7 – пауза на выдохе; 8 – полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Повторить 2 раза.
6. И.П. - основная стойка. 1–2 – полный вдох; 3–6 – задержка дыхания; 7–8 – полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Повторить 2 раза.
7. И.П. – стойка ноги врозь. 1–2 – руки вверх – вдох носом. 3–4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8–10 раз.
8. И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1–3 – руки назад. 4 – И.П. дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.
9. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – отвести плечи назад – глубокий вдох носом. 3–4 – плечи вперед – выдох ртом. Повторить 5–6 раз.
10. И.П. – основная стойка, руки на поясе. 1 – подняться на носки – вдох. 2 – присед – выдох. 3 – встать вдох. 4 – и.п. – выдох.
11. И. П. – сидя. 1–2 – руки вперед–вверх – вдох; 3–4 – руки через стороны вниз – выдох.
12. И. П. – сидя. 1–2 – движением назад руки вверх – вдох; 3–4 – вернуться в и. п. – выдох.
13. И. П. – лежа на спине, одна рука вдоль туловища, другая на груди. 1–2 – вдох диафрагмой, выпячивая живот; 3–4 – выдохнуть, втягивая живот.
14. И. П. – лежа на спине, руки на животе. 1–2 – втягивая живот, вдох грудью; 3–4 – выдох.

Комплекс упражнений для школьников с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени

1. И.П. – основная стойка, руки перед грудью. 1 – руки в стороны – вдох, 2 – И.П. – выдох. 3– руки в стороны, 4 – выдох.
2. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон влево, 2- И.П., 3 – наклон вправо, 4 – И.П.
3. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом. 1- 4 – вправо, 1 -4 влево.
4. И.П. – сидя, ноги врозь. 1–3 –пружинистый наклон вперед, руками достать носки. 4 – И.П.
5. И.П. – лежа на спине. 1- перекаат туловища вправо, 2 - перекаат влево, 3- перекаат туловища вправо, 4 - перекаат туловища влево.
6. И.П. – лежа на спине. 1– левую ногу, сгибая в колене, прижать к груди. 2 – И.П., 3– правую ногу, сгибая в колене, прижать к груди 4 –И.П.
7. И.П. – лежа на спине. 1 – приподнять таз, 2 – И.П., 3 – приподнять таз, 4 – И.П.
8. И.П. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон влево, правая рука вверх, 2 – И.П., 3 - наклон вправо, левая рука вверх, 4 – И.П.
9. И.П. - лежа на спине. 1 - поднять правую ногу согнув в колене, 2- выпрямить ногу, 3 – согнуть ногу, 4 – опустить ногу .То же левой ногой.
10. И.П. - лежа на спине. 1 – поднять ноги, 2 - И.П., 3 – поднять ноги, 4 – И.П.
11. И.П. - лежа на спине. 1 - принять положение сед с помощью рук, 2- И.П., 3 - принять положение сед, 4 – И.П.
12. И.П. - стойка на коленях. 1 - сесть на пятки, 2 - вернуться в И.П., 3 - сесть на пятки, 4 - вернуться в И.П.
13. И.П. - стойка на коленях, руки на поясе. 1 - выпрямить правую ногу назад, прогнуться, 2 - вернуться в И.П. То же выполнить левой ногой.

Комплекс упражнений при грудном кифозе

1. И.П. - руки перед грудью, отведения с силой рук в стороны до сближения лопаток.
2. И.П. – основная стойка руки в стороны, медленные напряженные повороты рук ладонями вперед-вверх и обратно.
3. И.П. - руки за спину: правая (левая) сверху над лопатками, левая (правая) снизу под лопатками, соединить кисти.

4. И.П. - стойка на коленях, наклоны назад, касаясь руками пяток, наклоны вправо(влево), доставая правой(левой) рукой пятку левой (правой) ноги.
5. И.П. - стойка на коленях, руки на поясе, наклон назад, прогибаясь.
6. И.П. - стойка на правой (левой) ноге, захватив левую (правую) ступню, сгибать ногу в колене, оттягивая ее назад.
7. И.П. - положения лежа на спине - "В мост".
8. И.П. – основная стойка, спиной к стене - 3сек. Касаясь стенки: пятками, икрами, ягодичными и лопаточными областями и затылком.
9. И.П. – основная стойка. 1 – упор присев; 2 – сед упор сзади, 3 – упор на предплечья, 4 – лечь на спину,5-6 – держать,7-8 – И.П. Лежа проверить положение таза, ног, поясницы, плеч – они прижаты к полу.
10. И.П. – лежа на животе, руки вниз, 1-2 – прогнувшись, 3-6 – держать, 7-8 – И.П. Равномерный прогиб в грудном отделе и поднимании ног.

Упражнения с мешочком на голове

1. И.П. – основная стойка (мешочек на голове), 1-3 – подняться на носочки, 4 – И.П.
2. И.П. - стоя, ноги врозь, руки в "замок" за голову. 1 - наклон туловища вперед,2 - И.П. и т.д. (5-6 раз) Стараться не уронить мешочек с головы.
3. И.П. - сидя, руки в упор сзади, ноги вместе, мешочек на голове. 1 - опустить на локти туловище. 2 - И.П. и т.д. Следить за правильным положением спины в И.П.
4. И.П. - сидя, ноги согнуты. 1 - упор на локти с одновременным выпрямлением ног, не касаясь пола, 2 - И.П. и т.д. Ноги выпрямлять не высоко.
5. И.П. - сед, руки в стороны, удержание прямых ног не касаясь пола. Следить, чтобы в процессе выполнения упражнения сохранялось прямое положение ног, носочки тянуть.
6. И.П. – основная стойка, руки на пояс.1 - сесть на носочки, 2 - И.П. и т.д.
7. И.П.- лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. Выполнить прямой ногой маховое движение вверх, не выше угла 45 градусов. Затем ногу вернуть в исходное положение (постепенно). Повторить 10-12 раз.
8. И.П.- лежа на спине, выполнять прямой ногой круговые движения по часовой стрелке, при этом амплитуда движений должна постепенно увеличиваться. После 8-10 круговых движений вернуть ногу в исходное положение.
9. И.П.- лежа на спине, выполнять прямой ногой круговые движения против часовой стрелки, так же постепенно увеличивая амплитуду. Выполнив 8-10 круговых движений вернуть ногу в исходное положение.

10. И.П.- лежа на спине, поднять вверх обе ноги (под углом 45 градусов) и развести их в стороны по прямой линии. Затем снова их соединить и вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 8-10 раз.
11. И.П.- лежа на животе, поднимать ногу то правую, то левую вверх, при этом прогибаясь в пояснице. Голова должна быть повернута в сторону ноги, которая в данный момент выполняет движение. Повторить 10-12 раз.
12. И.П.- лежа на животе, руки сложить в "замок" за головой, локти развести в стороны. Поднимать туловище вверх, при этом взгляд должен быть направлен вперед, а ноги остаются в исходном положении. Выполнить 8-10 раз.

Комплекс упражнений при сколиозе (базовый комплекс)

1. Вытяжение позвоночника. Лежим на спине, при этом пятками тянемся вниз, а головой - вверх. Следует выполнить 3-4 вытяжения по 10-15 секунд.
2. «Велосипед». Лежим на спине, руки вдоль туловища (можно положить руки за голову). Делаем ногами движения, имитирующие езду на велосипеде. При этом важно соблюдать следующее правило: ногами нужно двигать не над животом, а ниже, ближе к полу (чем ниже, тем лучше). Упражнение выполняем в среднем темпе, 2-3 подхода по 30-40 секунд.
3. «Ножницы». Лежим на спине, руки вдоль туловища или за головой. Выполняем ногами с крестные горизонтальные и вертикальные махи. При этом, горизонтальные махи выполняем как можно ближе к полу (для большей эффективности упражнения). Упражнение выполняем в среднем темпе, 2-3 подхода по 30-40 секунд.
4. Вытяжение позвоночника. Выполняется так же, как и упражнение № 1, только из положения лежа на животе. Выполнить 3-4 вытяжения по 10-15 секунд.
5. Плавание на животе (брасс). Лежим на животе, ноги прямые, голова - на ладонях (на их тыльной части). Прогибаемся в поясничном отделе позвоночника, при этом поднимаем голову, верхнюю часть туловища, руки и ноги. Опираемся на живот. В таком положении выполняем движения, имитирующие плавание брассом:
 - руки вытянуть вперед, ноги развести в стороны
 - руки развести в стороны, ноги соединить
 - руки подтянуть к плечам, ноги также соединеныИ так далее, повторяем движения по очереди. Выполняем 2-3 подхода по 10-15 повторений, немного отдыхая между подходами - 5-10 секунд.

6. Удержание. Лежим на животе, голова - на тыльной части ладоней, ноги вытянуты. Поднимаем верхнюю часть туловища и одновременно поднимаем ноги, прогибаясь в пояснице. При этом опираемся на живот, а голова, верхняя часть туловища, руки и ноги - подняты. Затем сводим ноги вместе, руки разводим в стороны, ладони выворачиваем вверх. Замираем, не двигаясь, в таком положении на 10-15 секунд. При выполнении этого упражнения бедра обязательно нужно отрывать от пола, и дыхание желательно не задерживать. Выполняем 3-4 подхода. Между каждым подходом - небольшой отдых (5-10 секунд).
7. Вращение руками. Встаем перед зеркалом, чтобы контролировать осанку, локти разводим в стороны, пальцы рук - к плечам. Совершаем вращение руками назад (по часовой стрелке). Выполняя это упражнение, важно соблюдать следующее правило: вращаясь, локти должны совершать небольшую окружность, то есть, амплитуда движений не должна быть большой. Выполняем данное упражнение в медленном темпе, 2-3 подхода по 20-30 секунд. Между подходами - небольшой отдых (5-10 секунд).
8. Приседания. Это упражнение способствует сохранению правильной осанки. Встаем перед зеркалом (следим за осанкой), руки разводим в стороны, ладони выворачиваем вверх. Сохраняя такое положение (спина прямая, контролируем осанку), встаем на носки, затем приседаем, потом - опять на носки и принимаем исходное положение. Выполняем 5-10 приседаний, в медленном темпе. Между приседаниями отдыхаем.

Комплекс упражнений на гимнастической стенке

1. И.П. - стоя правым боком к гимнастической стенке, правая рука на рейке (на уровне пояса), левая на одну рейку выше. Наклоны влево - И.П.
2. И.П. - стоя лицом к гимнастической стенке, руки на рейке на уровне пояса. Наклоны вперед прогнувшись.
3. И.П. - стоя спиной к гимнастической стенке, руки на рейке (на уровне головы). Прогнуться - выпрямить руки, вернуться в И.П.
4. И.П. - стоя лицом к гимнастической стенке, правая (левая) согнутая нога на рейке (на уровне пояса), руки на одну перекладину выше. Подтянуть таз к перекладине.
5. И.П. - стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на нижней рейке, руки на перекладине (на уровне пояса). Смена положения ног - прыжком.
6. И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем прямых ног на 90°.
7. И.П. - вис лицом к гимнастической стенке, прогнуться.
8. И.П. - вис на гимнастической стенке. Отведение ног вправо, влево.

9. И.П. - вис в полуприседе, спиной к гимнастической стенке. Выпрямляя руки и ноги, прогнуться, вернуться в И.П.
10. И.П. - стоя лицом к гимнастической стенке, руки хватом сверху за рейку гимнастической стенки на уровне плеч - сгибание и разгибание рук.
11. И.П. - стоя правым боком к гимнастической стенке, махи левой ногой вперед-назад; затем махи правой, стоя левым боком к гимнастической стенке.
12. И.П. - стоя лицом к гимнастической стенке, руки на рейке (на уровне пояса). Махи правой ногой назад (20 раз), затем махи левой ногой. И.П. - стоя лицом к гимнастической стенке, руки на рейке (на уровне пояса). Махи правой ногой вправо, затем махи левой ногой влево.
13. И.П. - стоя правым боком к гимнастической стенке, правая рука на рейке (на уровне пояса), левая на поясе: 1 - выпад левой назад; 2 - мах левой вперед. То же выполнить правой ногой, стоя левым боком к гимнастической стенке.
14. И.П. - стоя правым боком к гимнастической стенке, правая рука на рейке (на уровне пояса), левая на поясе. Приседание.

Комплекс упражнений с гантелями весом 1 кг:

1. И.П. – основная стойка, гантели в руках: 1 - левую руку в сторону - вверх; 2 - правую руку в сторону - вверх; 3 - левую руку в сторону - вниз; 4 - правую руку в сторону - вниз.
2. И.П. - стойка, руки в стороны: 1 - согнуть руки к плечам; 2 - И.П.
3. И.П. - основная стойка.: 1 - руки вперед; 2 - руки в стороны; 3 - руки вверх; 4 - И.П.
4. И.П. - стойка, левая рука сверху, правая внизу: 1 - левую руку вниз, правую вверх; 2 - левую руку вверх, правую вниз.
5. И.П. - стойка, руки согнуты перед грудью: 1 - рывком руки в стороны; 2 - рывком руки перед грудью.
6. И.п. - стойка, руки вперед: 1-8 - круговые движения кистями внутрь (8 раз); 1-8 круговые движения кистями наружу (8 раз).
7. И.П. - основная стойка: 1 - присесть на носках, руки вперед; 2 - И.П.
8. И.П. - стойка ноги врозь с наклоном вперед, руки в стороны: 1 - поворачивая туловище влево, левую руку вверх, правую вниз; 2 – поворачивая туловище вправо, правую руку вверх, левую вниз («мельница»).
9. И.П. - стойка ноги врозь: 1-3 - три пружинистых приседания на полной ступне, руки вперед; 4 - И.П.
10. И.П. - основная стойка, 1 - согнуть руки к плечам вперед; 2 - развести локти в стороны; 3 - разогнуть руки в стороны; 4 - И.П.

11. И.П. - руки в стороны: 1 - согнуть левую руку за спину, правую за голову; 2 - согнуть левую руку за голову, правую за спину. И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны: 1-8

Комплекс упражнений при миопии

1. И.П. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть их на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.
2. И.П. - то же. Быстрые моргания в течение 1-2 мин.
3. И.П. - стоя. 1 - смотреть вдаль прямо перед собой; 2 поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз; 3 - перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него в течение 3-5 с; 4 - опустить руку. Повторить 10-12 раз.
4. И.П. - сидя. 1 - закрыть веки; 2 - массировать их с помощью круговых движений пальца (верхнее веко - от носа к наружному краю глаза, нижнее веко - от наружного края к носу, затем - наоборот). Продолжительность - 1 мин.
5. И.П. - стоя. Голова неподвижна. 1 - отвести полусогнутую правую руку в сторону; 2 - медленно передвигать палец справа налево и следить глазами строго за пальцем; 3 - то же, в обратную сторону. Повторить 10-12 раз.
6. И.П. - сидя. 1 - тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза; 2 - спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.
7. И.П. - сидя. 1 - смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 с; 2 - перевести взгляд на кончик носа на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.
8. И.П. - стоя. Голова неподвижна. 1 - поднять глаза вверх; 2 - опустить их книзу; 3 - повернуть глаза в правую сторону; 4 - повернуть глаза в левую сторону. Повторить 6-8 раз.
9. И.П. - сидя. Голова неподвижна. 1 - поднять глаза кверху; 2 - сделать ими круговые движения по часовой стрелке; 3 - сделать круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3-5 раз.

Комплекс упражнений для усталых глаз

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.

3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
4. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.
6. Выполнение каждого из этих комплексов упражнений для глаз займет не более 5 минут. А пользу, которую вы получите, трудно переоценить.