



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №8

« Комплексы лечебной физической культуры для учащихся, отнесённых к специальной медицинской группе по заболеваниям».

***Из опыта работы учителя физической культуры
МБОУ Лицея №8 Забродиной Людмилы
Александровны***

Современная жизнь полна движения. Спорт- кульминация движения,- движения в нем освобождается от случайного, делается отработанным, чистым и поэтому красивым.

Ю. Пименов художник



Людмила Александровна целеустремлённый, любящий свою работу человек. Про таких людей как она, обычно говорят: фанат своего дела, ко всему подходит творчески. Она убеждена: «Можно хорошо знать свой предмет и привить любовь к своему предмету, но намного ценнее уметь зажигать в юных душах любовь к здоровому образу жизни». И учитель стремится достигать поставленной цели всеми доступными ей средствами: интересные творческие уроки, развивающие занятия, соревнования.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.



Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.

При разработке содержания третьего часа учебного предмета "Физическая культура" необходимо учитывать состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (письмо Минобразования России от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой").

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию организма.
2. Улучшение показателей физического развития.
3. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
4. Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма учащегося, с учётом имеющегося у него заболевания.
5. Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.
6. Воспитание волевых качеств, а также воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой
7. Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок;

Основные направления развития физической культуры:



Оздоровительное направление

воспитание привычки к приобщению самостоятельным занятиям физическими упражнениями; коррекции осанки и телосложения; здорового образа жизни, организации индивидуального двигательного режима



Спортивное направление

характеризуется углубленным освоением обучающимися одного вида спорта, предусмотренных образовательной программой по физической культуре, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного



Общеразвивающее направление

индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания



Школьники, по состоянию здоровья, отнесённые к СМГ, освобождаются от занятий физическими упражнениями по программе средней школы, от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов.

С начала занятий в СМГ обучать самих учащихся подсчёту частоты сердечных сокращений перед уроком, после каждой части занятия и после урока.

В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомляемости у учащихся индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приёмами.

На занятиях должна быть небольшая степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких учащихся необходимо дать им отдохнуть.

При признаках переутомления срочно проводить к медицинскому работнику. При появлении средних признаков утомления у всего класса учителю необходимо перестроить план занятия следует ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, увеличить паузы между выполнением упражнений.

I. **Вводная часть** (3-4 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

II. **Подготовительная часть** (10-15 минут). Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип «рассеивания» нагрузки. Специальные дыхательные упражнения, позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма.

III. **Основная часть** (15-20 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части урока.

IV. **Заключительная часть** (5 минут). Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача привести организм учащихся в

Комплексы упражнений для детей с заболеваниями органов дыхания

Комплекс 1

1. На счет 1–4 – медленный глубокий вдох; 5–8 – медленный полный выдох.
2. На счет 1– 3 – медленный глубокий вдох; 4 – быстрый выдох ртом.
3. На счет 1 – быстрый вдох ртом; 2– 6 – медленный полный выдох. Повторить 4 раза.
4. На счет 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. На счет 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. На счет 1–2 – полный вдох; 3–6 – задержка дыхания; 7–8 – полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Повторить 2 раза.



Комплекс 2

1. Ходить на месте с постепенным увеличением темпа, размашисто работая руками в течение минуты.
2. И.п. – стойка ноги врозь. 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. 1–3 – руки назад. 4 – и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.
4. 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.
5. И.п. – о.с., руки на поясе. 1– подняться на носки – вдох. 2 – присед – выдох. 3 – встать – вдох. 4 – и.п. – выдох.
6. И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой, руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3 – мах правой ногой, руки в стороны – вдох. 4 – и.п. – выдох.
7. И.п. – о.с., руки вверх. 1 – наклон, руки назад. 2 – и.п. 3–4 – то же. Дыхание произвольное.
8. Ходить на месте с постепенным увеличением темпа, размашисто работая руками в течение минуты.
9. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – руки вверх – вдох носом. 3–4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8–10 раз. Дыхание не задерживать



Дыхательные упражнения №3

1. И. п. – сидя. 1–2 – небольшой выдох, втягивая живот и поднимая руки за голову, прогнуться — вдох; 3–4 – наклониться вперед — выдох.
2. И. п. – сидя. 1–2 – руки в стороны, втянув голову в плечи – вдох; 3–4 – уронить руки – выдох.
3. И. п. – сидя. 1–2 – согнуть руки к плечам – вдох; 3–4 – опустить руки вдоль туловища – выдох.
4. И. п. – сидя. 1–2 – движением назад руки вверх – вдох; 3–4 – вернуться в и. п. – выдох.
5. И. п. – сидя. 1–2 – руки вперед–вверх – вдох; 3–4 – руки через стороны вниз – выдох.
6. И. п. – сидя, руки на коленях. 1–2 – руки в стороны – вдох; 3–4 – руки на коленях, наклон туловища вперед — выдох.
7. И. п. – сидя, руки внизу. 1 – руки в стороны – вдох; 2–3 – обхватить руками левое колено, поднять левую ногу к груди – выдох; 4 – вернуться в и. п. То же правой ногой.
8. И. п. – сидя на краю стула. 1–2 – руки в стороны – вдох; 3–4 – сильно обхватить себя руками – выдох.
9. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 — вдохнуть диафрагмой и одновременно грудью; 3–4 – выдохнуть, опуская грудь и втягивая живот.
10. И. п. – лежа на спине, одна рука вдоль туловища, другая на груди. 1–2 – вдох диафрагмой, выпячивая живот; 3–4 — выдохнуть, втягивая живот.
11. И. п. – лежа на спине, руки на животе. 1–2 – втягивая живот, вдох грудью; 3–4 – выдох.
12. И. п. – сидя. 1–2 – вдохнуть диафрагмой и одновременно грудью; 3–4 –

Комплекс упражнений для школьников с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени №4

1. И.п. – о.с., руки перед грудью. 1 – руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 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 рук в стороны поворотов.
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. 1–3 – наклон вперед, руками достать до пола. 4 – и.п.
7. И.п. – сидя, ноги врозь. 1–3 – наклон вперед, руками достать носки. 4 – и.п.
8. И.п. – лежа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.
9. И.п. – лежа на спине. 1 – левую ногу, сгибая в колене, прижать к груди. 2 – и.п. 3–4 – то же правой.
10. И.п. – лежа на спине. Приподнимание таза.
11. И.п. – лежа на боку. 1 – левую ногу, сгибая в колене, прижать к груди. 2 – и.п. 3–4 – то же правой. Помогать руками.
12. И.п. – упор, стоя на коленях. 1 – мах левой ногой назад. 2 – и.п. 3–4 – то же правой.
13. И.п. – упор, стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе. Повторить 5–6 раз.
14. И.п. – о.с., руки перед грудью. 1 – руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3–4 – то же.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ №5

1. Принять правильную осанку стоя у стены или гимнастической стенки. Затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на один-два шага, сохраняя правильную осанку.
4. Принять правильную осанку спины, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. Стоя у гимнастической стенки принять правильную осанку, подняться на носки, удержать это положение 3-4 секунды.
5. Это же упражнение, но без гимнастической стенки.
6. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени, сохраняя прямое положение головы и

принять И.П.



УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ №6

1. И.П. - ноги вместе, палка внизу.

На счет 1 - левую(правую) ногу назад на носок, палку вверх-вдох. На счет 2 – и. п. - выдох.

2. И.П. - палку на шею.

На счет 1-2 - палку назад, 3-4 - и.п. Дыхание произвольное.

3. И.П. - хватом за конец двумя руками палку вверх.

На счет 1 - медленный наклон назад.

На счет 2 - и. п. (выдох).

4. И.П. – стойка – ноги врозь, палку вниз.

На счет 1 - наклон в лево, левый конец к правому плечу, палку вверх - вдох.

На счет 2 - и п. (выдох).

5. И.П. - стойка ноги врозь, палку назад - вниз.

На счет 1 - наклон вперед, палку отвести как можно больше назад-выдох.

На счет 2 - И.П. (вдох).

6. И.П. - ноги вместе, палка внизу.

На счет 1 – выпад правой ногой в сторону – палка – вверх.

На счет 2 - наклон вперед, палку на лопатки.

На счет 3 - выпад левой ногой в сторону, палка вверх.

На счет 4 - и.п. Дыхание произвольное.

7. Подскоки с одновременным движением рук

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ №7

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч.

2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги и поймать мяч.

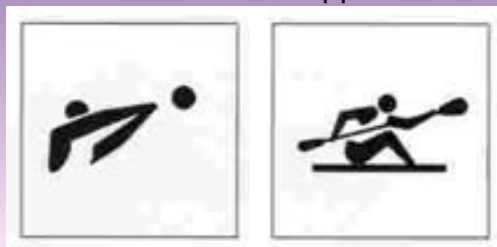
4. Из приседа бросить мяч вверх, прыжок вверх и поймать мяч.

5. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед и бросить мяч левой рукой о землю (пол), так, чтобы он пролетел над правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не отпуская ноги. Повторить то же упражнение, приподняв левую ногу и бросить мяч правой рукой.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ **ПРИ ГРУДНОМ КЕФОЗЕ №8**

1. И. П. руки перед грудью, отведения с силой рук в стороны до сближения лопаток.
2. О.С.- руки в стороны, медленные напряженные повороты рук ладонями вперед-вверх-назад и обратно.
3. Руки за спину: правая (левая) сверху над лопатками, левая (правая) снизу под лопатками, соединить кисти.
4. Из стойки на коленях, наклоны назад, касаясь руками пяток, наклоны вправо (влево), доставая правой(левой) рукой пятку левой (правой) ноги.
5. Сидя на пятках, руки к плечам, наклоны назад, прогибаясь в грудной части позвоночника.
6. Из стойки на коленях – руки на поясе, наклон назад, прогибаясь.
7. Из стойки на правой (левой) ноге, захватив левую (правую) ступню, сгибать ногу в колене, оттягивая ее вверх-назад.
8. Из положения лежа движение "В мост".



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ **№9**

1. Упражнения с мешочками на голове:
И.П. - о.с. На счет 1-3 - подняться на носочки, руки вверх. 4 - И.П. Необходимо удерживать ровное положение туловища.
2. И.П. - стоя, ноги вместе, руки на пояс.
1 - сесть на носочки. 2 - И.П. и т.д.
Стараться сохранить прямое положение спины.
3. И.П. - то же. На счет 1-3 - сидеть на носочках, руки вперед. 4 - И.П.
Стараться удерживать равновесие и сохранить прямое положение спины.
4. И.П. - сидя на носочках, руки к плечам. На счет 1-4 круговые движения руками вперед. На счет 1-4 круговые движения руками назад. Стараться удерживать равновесие и сохранить прямое положение спины. КОНСПЕКТ №2 учебно-тренировочного занятия по лечебной физической культуре
5. Упражнения с мешочками на голове: И.П. - стоя, ноги врозь по шире, руки в "замок" за голову. 1 - наклон туловища вперед. 2 - И.П. и т.д. (5-6 раз) Стараться не уронить мешочек с головы.
6. И.П. - сидя, руки в упор сзади, ноги вместе, мешочек на голове. 1 - опустить на локти туловище. 2 - И.П. и т.д. (5-6 раз) Следить за правильным положением спины в И.П.

Комплекс упражнений корректирующей гимнастики № 10

1. И.П. – основная стойка (О.С.), спиной к стене.-3сек.

Занимающийся должен касаться стенки: пятками, икрами, ягодичными и лопаточными областями и затылком.

2. И.П. – то же

1 – шаг вперед

2-5 – задержать положение

6 – шаг назад

7-8 – И.П. –8р

С сохранением правильной осанки.

3. Ходьба в различном темпе

С сохранением правильной осанки, смена темпа по сигналу учителя.

4. И.П. – О.С.

1 – упор присев

2 – сед упор сзади

3 – упор на предплечья



4. дыхательное упражнение -4р.

В медленном темпе.

5. И.П. – лежа на животе, руки вниз

1-2 – правая назад 3-4 – И.П.

5-6 – то же левой 7-8 – И.П. 4-8р Таз на полу.

6. И.П. – лежа на спине 1 – наклон головы вперед

2-4 – держать 5-8 – И.П. -8р.

Поясничный отдел позвоночника прижат к полу.

7. Дыхательное упражнение -8р В медленном темпе.

8. И.П. – лежа на спине, руки вниз

1-2 – сед, руки вверх 3-4 – И.П. -8р.

С начала выполнять в среднем темпе, а затем в быстром.

9. Ходьба Перестроение в колонну по 2 с мячом.

1. И.П. – лицом друг к другу, мяч перед грудью

Кто меньшее количество раз уронит мяч.

2. И.П. – стоя на нижней рейке гимнастической стенки

1-4 – лазание вверх 5-8 - вниз 8р

Хват за рейку на уровне плеч.

3. И.П. – вис лицом к гимнастической стенке

4-6 Как можно дольше.

4. Дыхательное упражнение -8р

В медленном темпе.



Примерная схема упражнений при гастрите №11

Физические упражнения

1. Ходьба простая и усложненная (сочетает движения рук и ног). Ритмично, в спокойном темпе.

Лечебное действие: Постепенное втягивание в нагрузку, развитие координации движений

2. Упражнения для рук и ног в сочетании с движениями корпуса и дыхательными упражнениями в положениях сидя. Лечебное действие:

То же, постепенное увеличение внутри-брюшного давления. Усиление кровообращения в брюшной полости

3. Стоя. Упражнения в метании и ловле мячей, эстафеты. Чередование с дыхательными упражнениями. Лечебное действие:

Общefизиологическая нагрузка. Создание условий для развития положительных эмоций. Развитие функций полного дыхания

4. Упражнения на развитие равновесия в чередовании с упражнениями на гимнастической стенке типа смешанных висов. Лечебное действие:

Общетонизирующее воздействие на нервную систему, развитие статико-динамической устойчивости

5. Лежа. Элементарные упражнения для конечностей в сочетании с глубоким дыханием.

Лечебное действие:

Снижение нагрузки. Развитие полного дыхания

Комплекс упражнений при вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу №12

1. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей; ходьба: шаг левой, поворот туловища вправо, руки вправо, шаг правой, поворот туловища влево, руки влево; обычная ходьба. 2-3 мин.
2. Исходное положение – стоя, в руках палка, хват за концы палки. Руки вперед и вверх, ногу назад на носок – вдох, исходное положение – выдох. То же другой ногой. 6-8 раз.
3. Исходное положение – то же. Руки вверх, левую ногу в сторону на носок, наклон туловища влево – выдох, исходное положение – вдох. То же в правую сторону. 6-8 раз.
4. Исходное положение – то же, ноги на ширине плеч. Руки влево, поднимая левый конец палки вверх, то же вправо. 8-10 раз в каждую сторону.
5. Исходное положение – то же. Поворот туловища влево, палку отвести влево на высоте плеч – выдох, Исходное положение – вдох. То же в правую сторону.
6. Исходное положение – то же, ноги вместе. Выпад вправо, палку отвести вправо – выдох, исходное положение – вдох. То же в другую сторону. 6-8 раз.

7. Исходное положение – то же, руки с палкой вперед. Коленом левой ноги достать палку – выдох, исходное положение – вдох. 6-10 раз.
8. Исходное положение – стоя, палка сзади, хват за концы. Поднимаясь на носки, прогнуться, палку отвести назад – вдох, исходное положение – выдох, 4-6 раз.
9. Исходное положение – стоя, палка стоит вертикально, упираясь в пол, руки на ее верхнем конце. Поднимаясь на носки – вдох, присед, колени развести в стороны – выдох. 6-8 раз.
10. Исходное положение – стоя, в руках палка, хват за концы. Палку вверх, за голову, на спину – вдох; палку вверх, исходное положение – выдох. 6-10 раз.
11. Исходное положение – основная стойка. Поочередное потряхивание ногами с расслаблением мышц. 6-8 раз.
12. Тихий бег – 1-3 мин, затем спокойная ходьба – 1-2 мин.
13. Исходное положение – основная стойка. Руки в стороны – вдох, исходное положение – выдох. 4-6 раз.
14. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед – выдох, исходное положение – вдох. 4-6 раз.
15. Исходное положение – сидя. Встряхивание ногами с расслаблением мышц. 6-10 раз.
16. Исходное положение – то же. Поворот головы в сторону – вдох, исходное положение – выдох. То же в другую сторону 3-4 раза в каждую сторону.

17. Исходное положение – сидя на краю стула, облокотившись на спинку, ноги выпрямлены вперед, правая рука на груди, левая на животе. Диафрагмально-грудное дыхание 4-5 раз.
18. Исходное положение – сидя. Напрягая мышцы, руки вперед; уменьшая напряжение мышц, небольшой полунаклон туловища вперед; расслабляя мышцы рук, «Уронить» руки и дать им непроизвольно покачаться. 6-8 раз.
19. Исходное положение – то же. Руки к плечам, сблизить лопатки, напрягая мышцы рук, плечевого пояса и спины; уменьшить напряжение мышц с небольшим полунаклоном туловища вперед; расслабляя мышцы спины и рук, опустить руки в упор предплечьями на бедра.
20. Исходное положение – лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Диафрагмально-грудное дыхание. 4-5 раз.
21. Исходное положение – стоя. Равновесие на одной ноге, другую согнуть в тазобедренном и коленном суставах, руки вперед. Удержать положение 2-4 с. То же на другой ноге. 3-4 раза.
22. С закрытыми глазами пройти 5 шагов, повернуться кругом, вернуться на прежнее место. 3-4 раза.
23. Исходное положение – стоя. Поочередное расслабление мышц рук и ног. 3-4 раза.
24. Исходное положение – то же. Руки в стороны – вдох, исходное положение – выдох. 3-4 раза.

Комплекс упражнений при заболеваниях сердечнососудистой системы №13

Лежа на спине: 1. Дугами вперед руки вверх – вдох, руки через стороны вниз – выдох.

2. Поднимание согнутых в коленях ног – выдох, опускание прямых ног – вдох.

3. Отведение и приведение поднятой ноги. Дыхание произвольное.

4. Имитация движений ног при езде на велосипеде. Дыхание произвольное.

5. Переход в положение сидя с помощью и без помощи рук.

Стоя: 1. Руки в замок ладонями вверх, ногу назад на носок, прогнуться – вдох, и.п. – выдох.

2. Руки в замок ладонями вверх, наклон туловища в сторону, одноименную ногу в сторону – вдох, и.п. – выдох.

3. Руки согнуты перед грудью, пружинистые отведения рук назад.

4. Руки на пояс, круговые движения туловищем.

5. Руки в стороны – вдох, наклон вперед, кисти рук касаются коленей – выдох

. 6. Махи ногой вперед-назад. Дыхание произвольное.

7. Присед, руки вперед – выдох, и.п. – вдох.

8. Ходьба обычная на носках, с высоким подниманием коленей.



Комплекс упражнений при мочекаменной и почечнокаменной болезни №14

1. Ходьба, разные варианты. Ходьба на носках, пятках, на всей ступне, ходьба с руками за головой.
2. Ходьба в приседе, руки на поясе или на коленях.
3. Стоя, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх с одновременным резким отведением ноги в сторону- вдох. Возврат в исходное положение - выдох.
4. Стоя, руки в стороны. Резкие повороты туловища вправо и влево.
5. Стоя, ноги шире плеч - вдох. Наклон туловища к правому колену - выдох. Возврат в исходное положение; то же - к левому колену.
6. Стоя, потянуться вверх - вдох, расслабиться, уронить кисти, локти, плечи - выдох.
7. Лежа на спине - поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах - «Велосипед».
8. Лежа на спине - поочередное сгибание ног с подтягиванием колена к животу.
9. Лежа на спине - ноги подняты вверх с опорой пятками на гимнастическую стенку, под область таза положен валик или подушка. Сгибание ног поочередно и вместе с подтягиванием колена к груди.

10. Из исходного положения лежа на спине. Приподнять таз - выдох, возврат в исходное положение - вдох.
11. Лежа на спине - приподнимание таза с одновременным разведением ног в стороны - выдох, возврат в исходное положение - вдох.
12. Лежа на спине. Расслабление. Упражнение в диафрагмальном дыхании.
13. Из исходного положения лежа на спине у гимнастической стенки - кувырок назад, стараясь дотянуться носками ног до коврика за головой.
14. Лежа на здоровом боку - вдох. Согнуть ногу на больной стороне, подтянуть ее к животу - выдох.
15. Лежа на боку - отведение прямой ноги назад - вдох, и мах вперед - выдох.
16. Стоя на четвереньках - вдох, поднять таз, разгибая колени, - выдох.
17. Стоя у гимнастической стенки, руки хватом на уровне плеч. Спокойное дыхание.
18. Приподнимание на носках с усиленным опусканием на пятки, вызывая сотрясение тела.
19. В том же исходном положении - отведение прямой ноги в сторону с одновременным подскоком, то же - в другую сторону.
20. Стоя, поскоки на одной и на обеих ногах поочередно.
21. Ходьба с постепенным замедлением.

Комплекс упражнений при недержании мочи №15

Подготовительная часть

Ходьба обычная, с крестным шагом из и. п. - руки на поясе.

Затем в движении из и. п.- руки за головой - на каждый шаг на выдохе попытаться правым коленом достать левый локоть, а левым - правый.

После ходьбы по прямой из и. п.- руки в стороны - сделать круговые движения в плечевых суставах вперед 8-12 раз, затем столько же назад.

Закончить подготовку следует спортивной ходьбой и выполнением дыхательных упражнений. Продолжительность разминки 3-5 минут.

Основная часть.

1. И. п.- сидя на стуле, ноги прямые, руки на коленях. Выполнение: 1-поднять вверх правую руку и левую ногу (вдох), 2 - вернуться в и. п. (выдох). То же другими рукой и ногой. По 8-12 раз.

2. И. п. то же. Выполнение: 1-разнести ноги пошире врозь, скользя ступнями, руки поднять в стороны (вдох), 2-вернуться в и. п. (выдох). 8-12 раз.

3. И. п.- сидя на стуле, ноги врозь пошире. Выполнение: 1-поднять руки вверх (вдох), 2- наклониться вперед и руками достать носок правой ноги (выдох). По 8-12 раз поочередно к каждому носку.

4. И. п. то же. Выполнение: 1 - развести руки в стороны, прогибаясь в пояснице (вдох, выпячивая живот), 2-подтянуть правое колено к груди руками (выдох). По 8-12 раз поочередно с каждым коленом.

5. И. п.- сидя на стуле, ноги согнуты, стопы и колени на ширине плеч, руки вперед. Выполнение: 1 - сделать поворот туловища вправо и отвести руки вправо-назад (выдох), 2-вернуться в и. п. (вдох). По 8-12 раз в каждую сторону.

6. И. п.-сидя на стуле, руки за туловищем в упоре на сиденье. Имитация езды на велосипеде. По 8-12 движений каждой ногой. Вернуться в и. п. и после небольшой паузы повторить упражнение.

7. И. п.- сидя на стуле, руки над головой, спина прямая. Нагнуться, положить руки на колени, расслабить спину. Вернуться в и. п. и после небольшой паузы повторить упражнение.

8. И. п.-лежа на спине, ноги согнуты, руки на животе. Диафрагмальное дыхание: на вдохе живот выпячивать, затем, делая выдох, вначале втягивать анус, а потом нижнюю часть живота. 12-16 раз.

9. И. п.- лежа на спине, ноги выпрямлены, руки раскинуты в стороны. Поднять правую ногу и опустить её справа под прямым углом к левой ноге, вернуться в и. п.. затем то же самое левой ногой. По 4 - 6 раз.

Заключительная часть

Расслабить мышцы и успокоить дыхание ходьбой по кругу в течение 1-2 минут, дыхательными упражнениями.

Сесть на стул, ноги выпрямить, руки положить на бедра. Из этого и. п. согнуть на себя правую стопу и левую ладонь. Затем одновременно сменить положение стоп и ладоней, проделав это 8-12 раз.

Не вставая со стула, развести пошире ноги. Подняв руки в стороны, сделать вдох и расслабленно опустить их между ног в момент продолжительного выдоха. 4- 6 раз.

Выполнить упражнения на расслабление.

Комплекс упражнений для улучшения зрения

№16

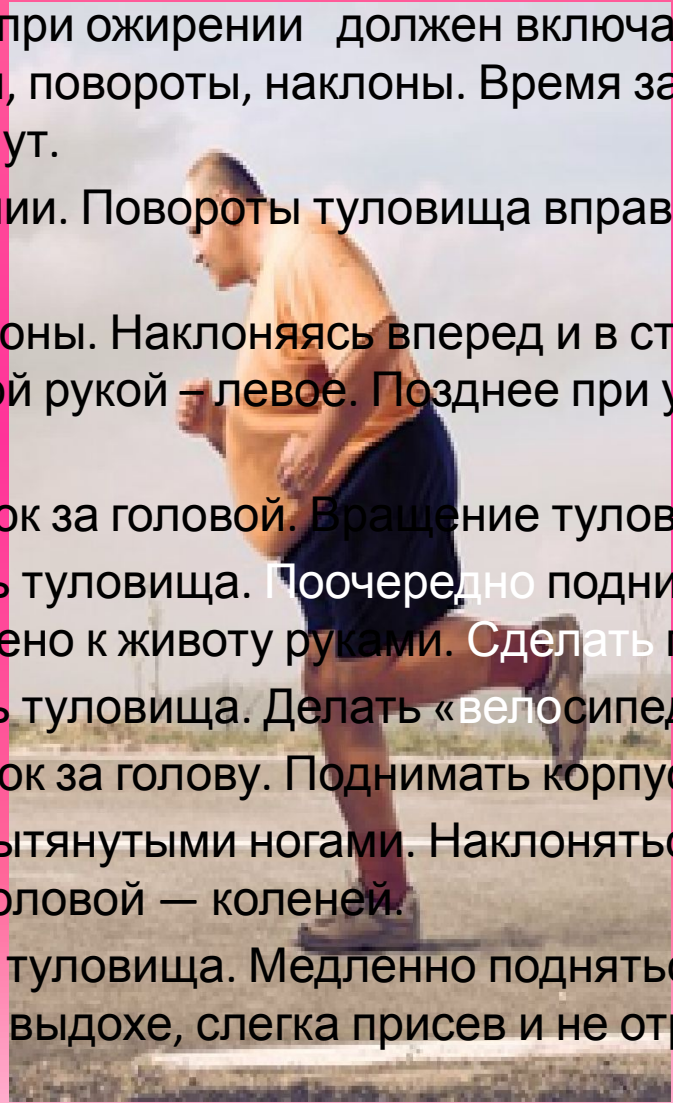
1. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
2. Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
7. Частое моргание глазами.
8. Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы. Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

Для профилактики близорукости полезны следующие упражнения (исходное положение сидя, каждое повторяется 5-6 раз):

1. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
5. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить (выдох).
Продолжительность однократной

Комплекс упражнений при ожирении №17

Комплекс упражнений при ожирении должен включать гимнастику для крупных мышц: вращения, махи, повороты, наклоны. Время занятий от 20 минут, постепенно увеличивают до 40 минут.



1. И.п. стоя, руки на талии. Повороты туловища вправо-влево 5-6 раз в каждую сторону.
2. И.п. стоя, руки в стороны. Наклоняясь вперед и в сторону, доставать левой рукой правое колено, а правой рукой – левое. Позднее при упражнении доставать пальцы ног.
3. И.п. стоя, руки в замок за головой. Вращение туловища в обе стороны по 10 раз.
4. И.п. лёжа, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вертикально вверх, затем — прижимая колено к животу руками. Сделать по 5-6 раз каждой ногой.
5. И.п. лёжа, руки вдоль туловища. Делать «велосипед» ногами, затем «ножницы».
6. И.п. лёжа, руки в замок за голову. Поднимать корпус в положение — сидя 3-5 раз.
7. И.п. сидя на полу с вытянутыми ногами. Наклоняться вперед, пытаться достать пальцы ног руками, а головой — коленей.
8. И.п. стоя, руки вдоль туловища. Медленно подняться на носки на вдохе, опуститься на пятки на выдохе, слегка присев и не отрывая пятки от пола. Повторить 10 раз.
9. И.п. стоя. Сделать приседания в медленном темпе, 7-10 раз.
10. И.п. стоя. Ходьба с высоко поднятыми коленями.

Перечень вопросов и практических заданий для учащихся по физической культуре отнесенных по состоянию здоровья к СМГ

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Чем характеризуется здоровый досуг?
4. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
5. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
6. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоём заболевании?
7. Как сформировать правильную осанку?
8. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
9. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
10. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
11. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
12. Какие ты знаешь основные физические качества?
13. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?

Примерные виды практических заданий

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании)
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса)
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Обязательным условием работы СМГ является строгое соблюдение всех ограничений, предусмотренных в законодательстве.

На занятиях не допускаются упражнения, связанные с продолжительными статическими напряжениями, вызывающие длительную задержку дыхания.

Ограничены упражнения на скорость, силу и выносливость, уменьшение дистанции в ходьбе и беге. Полностью исключены лазанья по канату, подтягивания и акробатические упражнения

Удачи! Здоровья! Счастья!