

Комплексы физических упражнений для детей с различными отклонениями здоровья

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

1. И.п. – основная стойка. Ноги вместе, руки опущены.
На вдохе правую руку вперед – вверх;
На выдохе руку опустить. Темп средний. Повторить 2-3 раза каждой рукой.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.
Подняться на носки руки отвести назад, выпятить стенку живота - вдох, опуститься на ступни, свести локти вперед, втянуть стенку живота – выдох.
Повторить 4 – 6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтях и опираются на них.
Одновременно согнуть пальцы рук и ног, затем выпрямить.
Повторить 6-7 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
4. И.п. – то же, руки вдоль туловища. Скользить ладонями вдоль туловища вверх к подмышечным впадинам – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный.
5. И.п.- то же, руки согнуты в локтях и опираются на них. Одновременно выполнить движение кистями рук и стопами ног на себя, затем от себя. Повторить 5-7 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
6. Диафрагмальное дыхание. Повторить 4 раза.
7. И.п. – лежа на животе. Передвигать ноги попеременно на пол ступни на 6-8 счетов к себе, доводя сгибание в коленных и тазобедренных суставах до прямого угла, и так же на 6-8 четов от себя. Повторить 6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
8. И.п. – то же. Согнуть ноги в коленных суставах и поставить стопы к ягодицам, руки на поясе. Положить колени вправо рука перед собой влево, то же в другую сторону. Повторить 6-7 раз. Темп медленный.
9. И.п. – то же. «Велосипед». 3 подхода по 10 раз. Темп средний. Дыхание произвольное.
10. И.п. - лежа на боку «Маятник». 12 раз. То же на другом боку. Дыхание произвольное.
11. И.п. – упор, стоя на коленях. Попеременное поднимание руки вверх с одновременным подниманием противоположной ноги вверх. 6 раз. Дыхание произвольное.
12. И.п. – то же. Голова вперед вверх, прогнулись в пояснице – вдох, спина круглая – выдох. 6 раз.
Упражнения на релаксацию.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

1. И.п. – стоя. Медленное поднятие рук через стороны вверх – вдох,
2. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке, пальцами вперед. Отведение локтей назад- вдох, наклон вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажиманиями кистями рук на ребра с произношением звука «оо-оо-оо» .
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук сцеплены в замок, руки опущены. Руки вверх – вдох, наклон кисти рук пронести между коленей – выдох с произношением звуков «у-ух-х».
4. И.п.- стоя, левая рука на груди правая на животе .
Грудное дыхание. 5 раз
Брюшное дыхание. 5 раз
Смешанное дыхание. 5 раз
Вдох через нос шумный продолжительный выдох через рот.
5. И.п.- стоя, руки вдоль туловища. Руки вверх, прогнуться – вдох.
Обхватить руками грудь продолжительный выдох.
6. И.п.- лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. 5 раз
7. И.п.- лежа на спине. Руки согнуты в локтях. Ноги согнуты в коленях, правая нога на колене. Попеременное расслабление рук и ног. 7 раз.
8. И.п.- лежа на спине. В исходном положении – вдох, подтягивая колено к груди – выдох. 6- 8 раз.
9. И.п.- лежа на спине. После глубокого вдоха, на выдохе поочередно осуществлять круговые движения ногой в тазобедренном суставе. Подъем ноги 45 градусов. 12 раз.
10. И.п.- лежа на боку. В исходном положении - вдох, подтягивая колено к груди продолжительный - выдох 8раз.
11. И.п.- Упор, стоя на коленях. Голова вперед вверх, прогнуться в пояснице – вдох, спина круглая – выдох на грудь. 6 раз.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

1. И.п. – лежа на спине. Сгибание, разгибание стоп 12 раз.
Круговое движение стоп, поочередно в каждую сторону 12 раз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища.
На счет 1-2 опираясь на затылок, руки, ягодицы, прогнуться, вдох.
И.п. – выдох. Повторить 6-8 раз.
3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища
На счет 1-2 опираясь на спину оторвать таз от пола – вдох.
И.п. – выдох. Повторить 10 раз.
4. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.
И.п.- вдох. Приподнять плечи вперед, подтянуть левую ногу к груди –

- выдох. То же с другой ноги. Повторить 8 раз.
5. И.п. – лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову.
И.п. – вдох. Наклон вперед правым локтем коснуться левого колена –
вдох. То же с другой руки. Повторить до появления чувства усталости.
 6. И.п. - лежа на спине руки за голову, ноги согнуты в коленях.
И.п. - вдох. Оторвать плечи, касаясь поясницей пола, наклон влево –
выдох. То же в другую сторону. Повторить 7 раз.
 7. И.п. - лежа на правом боку, левая нога заведена за правую ногу,
выполняем махи левой ногой, на счет 10, три подхода. Дыхание произвольное.
 8. И.п.- лежа на животе, руки у подбородка.
И.п. - вдох. Подтянуть левое колено к левому локтю, выдох.
То же в другую сторону. Повторить 10 раз.
 9. И.п. – лежа на животе руки за голову.
И.п. - вдох, на счет 5 – пружинящие наклоны назад, прогибаясь в пояснице.
Повторить 5 раз.
 10. И.п.- лежа на животе, руки в стороны, ноги врозь. На счет 1-3 пружинящие
движения руками назад, вверх. Повторить 6-8 раз. Дыхание произвольное.
 11. И.п. лежа на животе, руки перед собой удерживают гимнастическую палку.
На счет 1-2 пружинящие движения назад, 3- задержать палку вверху,
4- И.п. расслабиться, выдох. Повторить 6-8 раз.
 12. И.п. – упор, стоя на коленях. Прогнуться в пояснице вдох, спина круглая,
выдох. Повторить 8 раз.
 13. И.п. лежа на животе, вытяжение позвоночника. Диафрагмальное дыхание.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЛФК ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

1. Горизонтальное движение глаз: направо – налево.
2. Движение глазами: вертикально вверх – вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движения глазами 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.

Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БЛИЗОРУКОСТИ

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 кончик пальцев, поднять руки вверх – вдох, следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить – выдох.

ГИМНАСТИКА 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.
4. Поставьте большой палец руки на расстояние 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.
6. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

1. Сидя ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки на коленях. Поднять носки стоп и опустить. Повторить 10 – 20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
2. И.п. То же. Поднять пятки и опустить. Повторить 10- 20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
3. И.п. То же. Ноги соединены. Развести ноги в стороны и свести, не отрывая ног от пола. Повторить 10- 20 раз. Темп средний, дыхание свободное.

4. И.п. То же. Развести пятки и свести, не отрывая ног от пола. Повторить 10- 20 раз. Темп средний дыхание свободное.
5. И.п. То же. Одновременно поднять носок правой и пятку левой ноги и наоборот. Повторить 10- 20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
6. И.п. То же. Не отрывая от пола стоп одновременно развести носки в стороны, затем пятки. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 10-20 раз. Темп средний, дыхание произвольное.
7. И.п. То же. Под ногами гимнастическая палка. Прокатывать стопами от носок до пяток и обратно в противоположную сторону в течении 1 минуты. Прокатывая стопы плотно прижимать к палке. Повторить 10-20 раз. Темп средний, дыхание свободное.
8. И.п. То же. Стопы соединены палка под сводами. Развести стопы, прокатывая палку вперед, свести. Повторить 10-20 раз. Темп средний дыхание свободное
9. И.п. То же. Под стопами резиновый мяч. Прокатывать мяч от носок до пяток и обратно в течение одной минуты. Прокатывая мяч стараться, чтобы стопы плотно прижимались к мячу. Темп средний дыхание свободное.
10. Ходьба на месте с подогнутыми пальцами 15- 20 раз.
Ходьба с подогнутыми пальцами на наружном крае стоп.
Ходьба на пятках 15-20 секунд. Ходьба на носках 15-20 секунд.
11. И.п. Нога согнута в колене, в упоре на край табуретки. 1. Правой рукой опустить мизинец вниз, левой поднять безымянный палец вверх затем наоборот. Таким образом проработать все пальцы по 5 раз каждый. 2. Держа левой рукой пятку, правой рукой, правой рукой поднять пальцы и опустить вниз 4-6 раз. 3. Пальцами обеих рук разминать и растереть пятку, массировать стопу со всех сторон, от носка к голеностопному суставу. В заключении массировать всю ногу от голеностопа до паховой области.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЛЕЧЕНИИ СКОЛИОЗА

1. И.п. лежа на спине – руки на затылок. Разведение локтей в стороны – вдох, сведение – выдох.
2. И.п. – лежа на спине. Попеременное сгибание ног к животу - выдох. И.п.- вдох.
3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. Приподнимание таза, прогибаясь в грудном отделе позвоночника
4. И.п. – лежа на спине. Вытягивание одной руки вверх, а другой на стороне выпуклости и искривления – в сторону – вдох, И.п. – выдох. 4- 6 раз.
5. И.п.- лежа на животе. Приподнимание туловища, стремясь прогнуть грудной отдел позвоночника – вдох, И.п. – выдох. 4- 5 раз.
6. И.п. - лежа на животе, одна рука на затылке, другая на грудной клетке на выгнутой стороне искривления. Разгибание туловища – вдох. И.п. – выдох. 4- 5 раз.

7. И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Поднимаем по очереди ноги одновременно с туловищем, опираясь на руки – вдох, и.п. – выдох. 6- 6 раз.
8. И.п.- лежа на животе. Отведение ноги в сторону на выпуклой стороне искривления поясничного отдела позвоночника и последующие возвращение в И.п. Дыхание произвольное. 4 – 5 раз.
9. И.п. - лежа на боку, на ватном валике на выпуклой стороне искривления грудного отдела позвоночника. Заводим руку за голову – вдох, опускаем – выдох. Темп медленный. 5-6 раз.
10. И.п. - Упор, стоя на коленях. Одновременно вытягиваем правую ноги и левую руку- вдох, И.п. – выдох; то же с другой руки и ноги. Повторить 5- 6 раз.
11. И.п. - Упор, стоя на коленях. Сгибание рук в локтевых суставах до соприкосновения с полом. Дыхание произвольное. Повторить 5- 6 раз.
12. Одновременное поднимание рук вверх – вдох, опускаем руки – выдох.

ПРИМЕЧАНИЕ;

1. Комплекс основных упражнений повторяют ежедневно, темп выполнения упражнений медленный, рекомендуется непродолжительная задержка движения в крайнем положении.
2. После лечебной гимнастики полезен отдых в положении лежа на боку на ватном валике. 15 – 20 минут.