

Комплекс упражнений

при заболеваниях верхних дыхательных путей (носовое дыхание)

| Исходное положение | Упражнение | Дозировка | Организационно-методические указания |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------|
| Стоя ноги на ширине плеч (сидя) | «Крестики» (наклонить голову вперед, выдохнуть через нос; наклонить голову назад, вдохнуть через нос; то же с наклоном вправо -влево) | 3-4 раза | Умеренная амплитуда наклона; Следить за дыханием; выполнять медленно |
| Стоя ноги на ширине плеч | «Насос» (вдохнуть и выдохнуть правой половиной носа, левую прижать пальцами; то же другой) | по 4-5 раз | Медленно, глубокое дыхание: рот закрыт |
| Стоя ноги на ширине плеч | «Кто дольше» (зажать нос пальцами, считать вслух до 4-6; сделать вдох-выдох) | 4-5 раз | Постепенно увеличивать продолжительность до 10 раз; рот закрыт |
| Стоя ноги на ширине плеч | «Потянись» (1-2 –руки через стороны вверх, вдохнуть носом; 3-6 – руки опустить вниз, выдохнуть носом) | 3-4 раза | Медленно подниматься на носки, тянуться вверх; следить за счетом |
| Стоя ноги на ширине плеч | «Кто выше» (1-3 – руки через стороны вверх, вдохнуть носом; 4 – присесть, обхватить руками колени, наклонить голову вперед, выдохнуть носом) | 2-3 раза | Медленно; следить за дыханием; удерживать равновесие |
| В беге | Бег на месте (вдох через нос, выдох через рот) | 1-1,5 мин | Темп средний; активно работать руками |
| В ходьбе | Обычная ходьба (на 2 шага – вдохнуть, на 4 шага – выдохнуть) | до 2 мин | Дыхание через нос; постепенно удлинять фазу выдоха до 8-10 шагов |
| Стоя ноги вместе, руки за головой | «Дотянись» (1 - соединить лопатки, вдохнуть носом; 2-3– наклониться, коснувшись локтями колен, выдохнуть через нос) | 3-4 раза | Медленно; максимальная амплитуда; не сгибать колени |
| Стоя ноги вместе, | «Не дай наклонить» (1-3 – наклонить голову назад, руками | 3-4 раза | Максимальное усилие; локти |

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| руки за головой | оказывать сопротивление наклону, вдохнуть; 4 –и.п., выдохнуть) | | развести шире; на выдохе расслабиться |
| Стоя ноги вместе, руки за головой | «Наклон ниже»(1-3 – наклонить голову вперед; прерывисто выдохнуть ртом; 4 –и.п., соединить лопатки, вдохнуть носом) | 3-4 раза | Наклоняться ниже, выдох через рот |
| Стоя, руки на поясе | «Посмотри назад» (1 – отвести правую руку назад вверх. вдох: 2-4 –и.п. выдохнуть носом; то же другой рукой) | 2-5 раз | По возможной амплитуде дыхание через нос: следить за ритмом дыхания |
| Произвольное | «Определи запах» («принюхивание»– прерывисто вдыхать носом; выдыхать ртом) | 5-6 раз | Короткие, резкие вдохи; длинные мощные выдохи |
| Стоя | «Носок» (вдохнуть правой половиной носа, другая половина прикрыта пальцами, выдохнуть; то же другой половиной носа) | 4-5 раз каждой | Медленно глубокое дыхание; рот закрыт |
| Стоя | «Дудочка» (глубоко вдохнуть носом; на выдохе похлопывать пальцами по крыльям носа и произносить носовой звук «м-м») | 3-4 раза | Дыхание не задерживать; выдох как можно дольше; рот закрыт |
| Стоя, руки перед собой | «Пузырь» («надуть» живот на вдохе; «втянуть»– на выдохе) | 3-4 раза | Максимальная амплитуда, дышать через нос |
| Лежа на животе, руки перед грудью | «Посмотри на потолок» (1-2 – прогнуться, выпрямить руки, вдохнуть носом; 3-4 – задержать дыхание; 5-6 –и.п., выдохнуть носом) | 5-6 раз | Вдох глубокий; удерживать статическое напряжение; максимально расслабляться |
| Произвольно (сидя) | «Массаж крыльев носа» (поглаживать, похлопывать, растирать) | 1-1,5 мин | Все движения проводить от кончика носа к его основанию |
| Произвольное | «Игра с пушинкой» (сдуть пушинку с ладони и ловить ее) | 1,5-2 мин | Дышать только носом |
| Сидя | «Самомассаж шеи» (руки за головой, ладонями поглаживать шею сверху вниз до подмышечных впадин) | 15-20 раз | Медленно, не задерживать дыхание; дышать носом |

Комплекс упражнений при миопии (близорукости) по Э.С. Аветисову

| Исходное положение | Упражнение | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|
| Сидя | Закрывать глаза на 3-5с, открыть на 3- 5с | 6-8 раз | С усилием |
| Сидя | Быстро моргать глазами | 1-1,5 мин | Стараться не снижать темп |
| Сидя | Смотреть перед собой 2-3 с; на средней линии лица держать палец на расстоянии 20-25 см; смотреть 3-5 с на палец; затем вдаль | 8-10 раз (до 1 мин) | Четко выполнять задание |
| Сидя | Закрывать глаза; массировать веки пальцами, выполняя круговые движения | до 1 мин | Выполнять массаж плавно; не надавливать на веки |
| Сидя, руки вперед | Смотреть на вытянутый, указательный палец руки, приближая его к носу | 5-6 раз | Выполнять медленно; взгляд с пальца не сводить |
| Сидя | Легко нажать пальцами на верхнее веко на 1-2с. | 3-4 раза | Сильно не нажимать |
| Сидя | Передвигать указательный палец полусогнутой руки вправо-влево; следить за пальцем | 6-8 раз | Голову держать неподвижно |
| Сидя | «Рисовать» взглядом различные фигуры | до 2 мин | По максимальной амплитуде |
| Сидя | Смотреть вверх-вниз; вправо-влево; вверх направо; вниз налево; вниз направо; вверх налево | 8-10 раз | По возможной амплитуде, медленно |
| Сидя | Круговые движения глазами в одну и другую стороны | по 3-4 раза | По максимальной амплитуде |
| Сидя | Посмотреть на пальцы правой ноги; левой руки; правой руки; левой ноги | 5-6 раз | Переводить взгляд, не двигая головой |

Примечание: Упражнения выполнять через каждые полчаса чтения или письма.

Комплекс упражнений

для профилактики плоскостопия и укрепления свода стопы

| Исходное положение | Упражнение | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Сидя | « <i>Качели</i> » (сгибания-разгибания в голеностопных суставах) | 10-12 раз | По возможной амплитуде, темп средний |
| Сидя | « <i>Круги</i> » (круговые вращения в голеностопных суставах) | 6-8 раз | По возможной амплитуде, одновременно, поочередно |
| Сидя | « <i>Ёжик</i> » (одновременное сгибание пальцев рук и ног) | 10-12 раз; напряжение 4-5 с | С максимально возможной силой и полным расслаблением |
| Сидя | « <i>Погладим</i> » (пальцами и передней частью стопы скользить вверх-вниз по голени другой) | 8-10 раз | Увеличивать силу надавливания при скольжении снизу вверх |
| В ходьбе | « <i>Выросли большими</i> » (на носках с хлопками над головой) | 20-30 с | Спина прямая; тянуться как |
| В ходьбе | « <i>Мишка косолапый</i> » (на наружном крае стоп; согнув пальцы) | 20-30 с | Не наклоняться вперед |
| В ходьбе | « <i>Не упади</i> » (перекатываться с пятки на носок) | 30-40 с | По возможной амплитуде; удерживать равновесие |
| Стоя | « <i>Вместе и врозь</i> » (сведение и разведение пяток) | 6-10 раз | Не наклоняться; удерживать равновесие |
| Стоя | « <i>Пятка-носок</i> » (перемещение в сторону перекатом с пяток на пальцы ног) | 6-10 раз | Удерживать равновесие: не наклоняться |
| Сидя на скамейке | « <i>Вперед-назад</i> » («продвижение ног» сгибая и разгибая пальцы) | 6-10 раз | Постепенно увеличивать силу надавливания |
| Сидя на | « <i>Подними</i> » захватывание | до 2 | Предметы должны |

| | | | |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|
| скамейке | пальцами предметов с пола и перемещение их в другое место) | мин. | быть различной формы и массы |
| Сидя | «Ежик на охоте» (разведение и сведение пальцев ног) | 6-8 раз; напряжение до 3 с | По возможной амплитуде; расслаблять мышцы ног |
| Сидя | «Подгребание песка» (поочередное и одновременное отведение и приведение переднего отдела стоп) | 1 -2 мин | Больше поворачивать стопы внутрь |
| Стоя на гимнастич. стенке | «Лазанье» (перемещение по лестнице вверх-вниз, вправо-влево) | 1-2 мин | Наступать на рейку серединой стопы |
| В ходьбе | «Босиком» (по ребристой поверхности – наклонной) | 2-3 мин | Можно притоптывать, пританцовывать и т.п. |

Приложение № 4

**Комплекс упражнений для формирования правильной осанки
и укрепления мышц спины**

| Исходное положение | Упражнение | Дозировка | Организационно-мет одические указания |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Стоя у стены | Активная коррекция осанки (касаться стены затылком, лопатками, ягодицами, голеньями, пятками) | 1-1,5 мин | Стена должна быть без плинтуса; постепенно увеличивать время напряжения до 20-40с |
| Стоя | Отходить от стены на 2-3 шага, сохраняя осанку | 3-4 раза | Возвращаясь к стене для коррекции осанки |
| Стоя, руки к плечам | Поочередные отведения рук в стороны, вверх, вниз | 10-12 раз | Движения плавные; полностью расслаблять мышцы рук |
| Стоя, руки к плечам | Круговые вращения руками вперед | 10-12 раз | По максимальной амплитуде руки прямые |
| Стоя | Круговые вращения прямыми руками назад | 8-10 раз | По максимальной амплитуде руки прямые |

| | | | |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------|
| В ходьбе с мешочками на голове | В полуприсяде | 30-40 с | Не наклоняться; туловище держать ровно |
| В ходьбе с грузом на голове | Руки за головой | 30-40 с | Не наклоняться; туловище держать ровно |
| В ходьбе с грузом на голове | Спиной вперед | 30-40 с | Удерживать равновесие; не наклоняться |
| В ходьбе с грузом на голове | Перекатом с пятки на носок | 30-40 с | По возможной амплитуде, не ронять груз |
| Упор на коленях | Одновременное поднятие разноименных руки и ноги вверх | 6-8 раз | Поднимать голову; прогнуться в пояснице |
| Стоя на коленях | Отклонение туловища назад до касания руками пяток | 6-8 раз | Туловище держать прямо |
| Лежа на животе | Одновременное поднятие рук и ног с прогибанием туловища | 6-10 раз | По возможной амплитуде (руки в стороны, вверх) |
| Лежа на животе, руки в стороны | Поднятие-опускание туловища | 6-8 раз | Увеличивать статическое напряжение до 5-6 с |
| Лежа на животе | Имитация движений при плавании стилями "брасс", "дельфин", "кроль" | 1-1,5 мин | По возможной амплитуде |
| Лежа на спине, упор на предплечья | Поочередные поднятия ног с прогибанием туловища | 6-8 раз | По возможной амплитуде; ноги в коленях не сгибать |
| Упор лежа на кистях | Сгибание-разгибание рук | 2-6 раз | Можно от скамейки, стоя на коленях |
| Вис на перекладине (гимнастической стенке) | Вис с произвольными махами ног; с удержанием "угла" и т.п. | 3-4 раза | По возможности дольше (до 7-10 с) |
| В ходьбе | Произвольные махи руками, покачивания | 30-40 с | До полного расслабления |

Примечание: Упражнения на формирование осанки полезны также при заболеваниях органов дыхания, почек, неврозах, ожирении, сахарном диабете.

Комплекс упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях

1. Исходное положение (далее и. п.) – лежа на спине, руки согнуты в локтях и опираются на них. Одновременно согнуть пальцы рук и ног, затем выпрямить. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
2. И. п. – то же, руки вдоль туловища. Скользить ладонями по туловищу вверх к подмышечным впадинам — вдох, вернуться в и. п. – выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.
3. 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 4–6 раз Темп медленный. Дыхание свободное.
4. И. п. – то же, руки опущены. Выпятить живот – вдох, опустить – выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.
5. И. п. – то же. Передвигать ноги попеременно на полступни на 6-8 счетов к себе, доводя сгибание в коленных и тазобедренных суставах до прямого угла, и так же на 6–8 раз перешагивать на полступни от себя. Повторить 2-4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

6. И. п. – то же. Вытянуть руки вверх над головой – вдох, спустить – выдох.
Повторить 3 раза. Темп медленный.