

Рекомендована
методическим советом
протокол № 1 от 05.09.2018г.

Согласованно
Зам. директор по УВР
МБОУ ДО ЦРТДТЮ «Спектр»
Мишанина И.А.



Методическая разработка:

Комплексы АФК и рекомендации к авторской программе «Формула независимости» по адаптивной физической культуре

Разработчик: педагог дополнительного
образования Яковец Н.В.

Камышин 2018

Вводное занятие

1. Техника безопасности
2. Правила занятий
3. Режим питания
4. Режим отдыха

Разминка

1. Ходьба шагом
2. Легкий бег
3. Бег с ускорением
4. Движение приставным шагом
5. Движение гусиным шагом
6. Прыжки
7. Движение с отягощением
8. Движение спортивным шагом

Общеразвивающие упражнения

1. Наклоны головы
2. Махи руками
3. Вращение руками
4. Вращение кистями рук
5. Наклоны туловища
6. Приседания
7. Махи ногами
8. Отжимание от пола

Комплекс упражнений №1 (плечи, спина, ноги, пресс)

1. Ноги на ширине плеч , гантели в опущенных руках.
Поднять руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох - 3 x 8 .
2. Ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках.
Одновременно сгибать руки к плечам – вдох, разгибать – выдох - 3 x 8.
3. Стоя, поднять гантели к плечам. Плавно и глубоко присесть – выдох, встать с одъемом на носки – вдох.
4. Встать с гантелями в опущенных руках. Плавно присесть на всей ступне, при этом подтягивая руки к плечам.
5. Сесть на стул, гантель за головой. Наклониться вперед – Выдох, выпрямиться – вдох.
6. Лечь на спину, гантели на груди в согнутых руках.
Поднять руки вверх – вдох, опустить – выдох.
7. Ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках.
Наклониться в сторону, одновременно подтягивая к Подмышке одну руку – вдох, выпрямиться – выдох.
8. Встать с гантелями у плеч в согнутых руках. Поднять руки вверх, вставая на носки – вдох, опустить – выдох.

9. Сесть на стул, гантель за головой, локти подняты. Выпрямлять руки вверх, не меняя положения локтей, - вдох, согнуть руки – выдох.
10. Сесть на стул, гантель за головой. Повороты туловища в стороны – выдох, вернуться в исходное положение – вдох.
11. Встать с гантелью в опущенных руках. Присесть на полной стопе, руки вперед – выдох, встать – вдох.
Все упражнения выполнять по формуле - 3 x 8.

Комплекс упражнений №2.

1. Приседания с гимнастической палкой на плечах - 3 x 10 .
2. Стоя, наклоны туловища вперед с гимнастической палкой за головой - 2 x 20 .
3. Стоя. Тяга штанги к подбородку хватом уже ширины плеч - 3 x 12 .
4. Стоя в наклоне, тяга гантели одной рукой - 3 x 10
5. Стоя, попеременное сгибание – разгибание рук с гантелями 3 x 10.
6. Сидя, попеременный жим гантелей от плеч - 3 x 10
7. Лежа на наклонной скамье, подъем согнутых ног - 3 x 15
8. Стоя со штангой в руках, подъем на носки - 3 x 20
9. Лежа на скамье, жим штанги средним хватом – 6,8,8,10 п.
10. Лежа на скамье, разведение рук с гантелями в стороны – 6,8,9,10 повторений.
11. Сидя жим штанги из-за головы – 6,8,8,10 повторений.

Восстановление

1. Упражнения на восстановление дыхания
2. Упражнения на расслабление мышц
3. Шахматы – шашки
4. Настольный теннис

Приложение №1

Комплексы упражнений I год обучения

№1. Вводная программа

- | | |
|--------------------------------------|-----------|
| 1. Жим штангой лежа на гориз. скамье | 1-3□ 8-12 |
| 2. Тяга штанги к животу в колоне | 1-3□ 8-12 |
| 3. Жим штанги вверх с груди, стоя | 1-3□ 8-12 |
| 4. Тяга штанги к животу в колоне | 1-3□ 8-12 |

- 5. Сгибание рук со штангой стоя на бицепсе 1-3□ 8-12
- 6. Разгибание рук на блоке соя 1-3□ 8-12
- 7. Разгибание ног в тренаж. Сидя 1-3□ 8-12
- 8. Икры, стоя 1-3□ 8-12
- 9. Подъем туловища, лежа по сокращенной амплитуде (скручивание) 1-3□ 8-12

2. Программа упражнений I ступени

I

- 1. Жим штангой лежа на гориз. скамье 3□ 8-10
- 2. Разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье 2□ 8-12
- 3. Жим, сидя 3 8-10
- 4. Разведение рук с гантелями в стороны стоя 2□ 8-12
- 5. Разгибание ног сидя на тренажере 3□ 8-12
- 6. Сгибание ног лежа на тренажере 3 □ 8-12
- 7. Тяга штанги к животу в наклоне 3 □ 8-10
- 8. Сгибание рук со штангой стоя 3 □ 8-12
- 9. Пресс: «скручивание» 2 □ 20-30
- 10. Подъем ног лежа на наклонной скамье 2□ макс.
- 11. Икры-стоя на тренажере 3 □ 15-20

II

- 1. Тяга гантелей к животу в наклоне 3□ 8-10
- 2. Пулловер 2□ 8-10
- 3. Жим штангой с гуди, стоя 3 □ 8-10
- 4. Тяга штанги к подбородку 3□ 8-10
- 5. Разведение рук с гантелями в стороны, стоя 2 □ 8-10
- 6. Сгибание рук с гантелями с упором в колено 3 □ 8=10
- 7. Разгибание руки с гантелью, стоя в наклоне 3□ 8=10
- 8. Сгибание запястья со штангой 3□ 10=12
- 9. Пресс «скручивание» 3□ 20-30
- Икры, _ стоя на тренажере 3□ 15-20
- 11. Выпады со штангой на спине 3 □ 8-10

III

- 1. разгибание ног сидя на тренажере 3□ 8-12
- 2. Сгибание ног лежа на тренажере 3 □ 8-12
- 3. Тяга в тренажере Хамера сидя 3□ 8-10
- 4. Жим штанги, лежа на наклонной скамье 3 □ 8-10
- 5. Жим штангой лежа узким хватом 2 □ 8-10
- 6. Жим гантелей сидя с опорой спины 3 □ 8-10
- 7. Подъем гантелей перед собой 2 □ 8-12
- 8. «Французский жим гантелей одной рукой» 3□ 8-10

9. Бицепс с гантелями сидя по переменно 3 × 8-10
10. Икры, сидя на тренажере 3 × 15-20
11. Пресс «Скручивание» 2 × 20-30
12. Подъем ног лежа на наклонной скамье 2 × макс.

3. Раздельная программа (I год обучения)

1 А

1.	Жим штанги лежа	3 x 9	
2.	Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье	3 x 9	
3.	Жим штанги стоя	3 x 9	} суперсерия
4.	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3 x 9	
5.	Тяга штанги к подбородку, стоя	3 x 9	
6.	Тяга вертикального блока за голову	3 x 9	
7.	Сгибание рук со штангой стоя	3 x 9	} суперсерия
8.	«Французский жим» штангой лежа	3 x 9	
9.	Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье	3 x 9	
10.	Наклоны в стороны с гантелью	3 x 9	} суперсерия
11.	Пресс «Скручивание»	3 x 9	

2

1.	Выпад с гантелями	3 x 9	
2.	Гиперэкстензия	3 x 10	} суперсерия
3.	Становая тяга	3 x 9	
4.	Шраги со штангой	3 x 9	
5.	Разгибание ног сидя на тренажере	3 x 9	} суперсерия
6.	Сгибание ног лежа на тренажере	3 x 9	
7.	Икры – стоя на тренажере	3 x 9	
8.	Пресс: подъем ног, лежа на наклонной скамье	2 x 25	
9.	Сгибание предплечий со штангой	3 x 15	} суперсерия
10.	Разгибание предплечий со штангой	3 x 15	

4. Силовая наращивающая объемы программа

1. Жим штанги, лежа 4-5 × 6
2. Становая тяга. 4-5 × 6
3. Жим штанги с груди стоя 4-5 × 6
4. Тяга гантели в наклоне 4-5 × 6
5. Жим штанги из-за головы сидя 4-5 × 6
6. Бицепс, со штангой стоя. 4-5 × 6
7. Разгибание ног сидя на тренажере 4-5 × 8

8. «Французский» жим штангой лежа 4-5 6
9. Пресс: «скручивание» 3 20
5. Раздельно-комплексная программа

I год обучения

I

1. Жим штангой лежа 5 6-10
2. Жим штангой лежа на наклонной скамье 5 6-10
3. «Пуловер» 5 6-10
4. Подтягивание на перекладине 5 6-10
5. Тяга блока к груди, сидя 5 6-10
6. Становая тяга 3 6-10
7. Пресс: подъем ног на наклонной доске 3 макс.

II

1. Жим ногами в тренажере 5 6-10
2. Выпады вперед со штангой 3 6-10
3. Сгибание ног лежа 5 6-10
4. Становая тяга на прямых ногах 4 6-10
5. Наклоны вперед со 3 6-10
6. Икры, стоя на тренажере 5 16-20
7. Пресс: «скручивание» 3 20-30

III

1. Жим штанги, стоя с груди 5 6-10
2. Тяга штанги к подбородку 3 6-10
3. Бицепс со штангой стоя 5 6-10
4. Бицепс с гантелями сидя 4 6-10
5. Жим штангой лежа узким хватом 5 6-10
6. "Французский" жим, сидя 4 6-10
7. Пресс: подъем туловища на «римском стуле» 3 20-30

1. Программа после перерыва (II год обучения)

1

1.	Жим штанги на наклонной скамье	4 x 8 - 12
2.	Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье	3 x 8 - 10
3.	Жим штанги с груди, стоя	4x10
4.	Разведение рук с гантелями, стоя	3x10
5.	Шраги со штангой	3x10
6.	Разгибание рук на блоке, стоя	4x10
7.	Отжимание на брусьях	1x10

2

1.	Подтягивание на перекладине	4 x 8 - 12
----	-----------------------------	------------

2.	Тяга вертикального блока к груди	3 x 8 - 10
3.	Тяга гантели в наклоне	3x8 -10
4.	Сгибание рук со штангой стоя	4x8-10
5.	Сгибание рук с гантелями сидя	3x10
6.	Пресс: «Скручивание»	4x макс.
7.	Подъем ног лежа на скамье	4x макс.

3

1.	Жим ногами в тренажере	4 x 10 - 12
2.	Разгибание в тренажере	4 x 10
3.	Сгибание ног, лежа на тренажере	4x10
4.	Выпады со штангой на плечах	3x15
5.	Икры стоя на тренажере	4x10
6.	Икры сидя на тренажере	3x10-12
7.	«Скручивание на абдоминальной скамье	3x 20-25

2. Базовая программа на силу и мышечную массу

I Тяжелая неделя Легкая неделя

- | | | | |
|----|--------------------------------|----------|-----------|
| 1. | Приседания со штангой на спине | 4 □ 6-10 | 3 □ 10-15 |
| 2. | Жим ногами в тренажере | 4 □ 6-10 | 3 □ 10-15 |
| 3. | Сгибание ног лежа | 4 □ 6-10 | 3 □ 10-15 |
| 4. | Икры стоя на тренажере | 4 □ 6-10 | 3 □ 10-15 |
| 5. | Пресс: "скручивание" | 4 □ 6-10 | 3 □ 10-15 |

II

- | | | | |
|----|-------------------------------|----------|-----------|
| 1. | Жим штанги лежа | 4 □ 6-10 | 3 x 10-15 |
| 2. | Отжимание на брусьях | 4 □ 6-10 | 3 □ 10-15 |
| 3. | Жим штангой с груди стоя | 4 □ 6-10 | 3 □ 10-15 |
| 4. | Тяга штанги к подбородку | 4 □ 6-10 | 3 □ 10-15 |
| 5. | Разгибание рук на блоке, стоя | 4 □ 6-10 | 3 □ 10-15 |

III

- | | | | |
|----|---------------------------------------|----------|-----------|
| 1. | Становая тяга штанги | 4 □ 6-10 | 3 □ 10-15 |
| 2. | Подтягивание на перекладине | 4 □ 6-10 | 3 □ 10-15 |
| 3. | Тяга штанги к животу в наклоне | 4 □ 6-10 | 3 □ 10-15 |
| 4. | Бицепс со штангой стоя | 4 □ 6-10 | 3 □ 10-15 |
| 5. | Пресс: подъем ног на наклонной скамье | 4 □ 6-10 | 3 □ 10-15 |
- №3 Специализированная программа (составляется индивидуально)

Для ДЦП и ПОДА

Упражнения можно делать в любой последовательности и не нужно выполнять весь комплекс сразу.

Упражнения самостоятельно:

1. Растяжение на доске. Один конец доски прикреплѐн к стене, а другой расположен на полу. Расположите доску под углом 50 - 60 градусов к полу. Ноги закрепляются вверху, голова внизу. Находясь в таком положении, мышцы расслабляются, и за счёт силы тяжести туловища происходит растяжение в области поясницы.

2. Полувис (ноги на полу) на перекладине или гимнастической стенке. Расслабиться, почувствовать, как тянется грудной отдел позвоночника.

3. Вис на гимнастической стенке, лицом к стенке. Отвести ноги назад, потихоньку покачать ногами влево - вправо, поделать круговые вращения. Это упражнение лучше способствует растяжению всего позвоночного столба, чем вис на перекладине.

4. Упор на письменный стол кистями, локти под рѐберную дугу, ноги от пола не отрывать. Наклоняя туловище к столу, чувствовать, как растягивается поясничный отдел позвоночника. Держать натяжение 8 - 10 секунд. Выполнять 3 - 5 раз в течение дня.

5. Лѐжа на животе, руки вперѐд, потянуться, растягивая грудной отдел позвоночника. Подержать натяжение 5 - 8 секунд. Повторить 5 раз.

6. Лежа на спине, руки за головой вытянуты на полу. Потянуться, стараясь растянуть поясничный отдел. Держать напряжение 5 - 8 секунд. Повторить 5 раз.

7. Лѐжа на спине, тело и ноги выпрямлены. Потихоньку **носки ног натянуть на себя, а подбородком стараться коснуться грудины.** В итоге получается, что за счёт натяжения мышц шеи и голени происходит растяжение и всего позвоночника. Во время этого упражнения надо стараться напрячь только мышцы, приводящие подбородок к груди, и носки ног к себе. Все остальные мышцы необходимо расслабить. Только в этом случае возможно растяжение позвоночника. Сохранять такое положение от 5 до 20 секунд. Повторить 2 - 3 раза.

8. Вис на перекладине. Концентрируйте внимание на растягивание поясничного отдела позвоночника. Выполняйте это упражнение по возможности несколько раз в день в течение 15 - 20 секунд. ВНИМАНИЕ: не спрыгивать с перекладины жестко! Сгибайте больше колени смягчая приземление.

9. Кошка. ИП на четвереньках. Тянуться макушкой головы к крестцу - прогиб вверх (выдох), прогиб вниз (вдох). Можно дополнить боковыми прогибами. (по 10 раз в одну сторону). ВНИМАНИЕ: без фанатизма, не допускать острых болей.

10. Плуг. ИП лежа на полу. Поднимаем ноги и медленно заводим над собой за голову. Аккуратно, не быстро, до своего уровня, не обязательно что ноги коснутся пола сразу. Не должно быть неприятных ощущений в шее, не крутить головой. (1-2 подхода)

11. Наклон вперед сидя. ИП сидя на полу. Наклоны вперед к носкам. НЕОБХОДИМО, чтобы ребра были прижаты к бедрам. Если не получается, то присгибаем колени и тянемся пяточками вперед не отрывая прикосновение бедер и ребер. (5 циклов дыхания, повторить 3 раза)

12. Наклон вперед стоя. ИП стоя на полу. Наклониться вперед, ладони обнимают в замке за локти. Максимально расслабить позвоночник, дав ему вытянуться в конечно точке наклона.

13. Укладываем березку. Из позы «березка» укладывать позвоночник (медленно) на пол, позвонок за позвонком. (5-8 раз)

14. Вытяжение на полу. Лежа на спине, руки за головой вытянуты на полу. Потянуться, стараясь растянуть поясничный отдел. Держать напряжение 5 - 8 секунд. Повторить 5 раз

15. Теннисные мячи. Лечь на два мяча, которые подкладываются по бокам от позвоночника на одном уровне, начиная с грудного отдела. Ноги можно присогнуть к ягодицам и делать скрутки (колени стремятся к полу сначала в одну, затем в другую сторону), а можно выпрямить ноги и просто полежать несколько циклов дыхания, не более 1 минуты. Далее мячи подкладываются на позвонок ниже и так далее до крестца.

16.Отталкиваться руками от бедер в наклоне, как бы вынимая таз.

17. Закончить упражнения позой ребенка. Встать на четвереньки и медленно садиться ягодицами на пятки не отрывая рук. (5-8 циклов полного спокойного дыхания животом)

Благодаря сеансам массажа и этим упражнениям Вы поставите позвонки на место и устраните причину болей в спине.

Несколько правил, которые необходимо запомнить, прежде чем приступить к занятиям:

1. Упражнения полезней всего делать по вечерам, ежедневно.
2. Постепенно увеличивается нагрузка на организм.
- 3..С начала делайте упражнения с минимальной амплитудой, постепенно увеличивая её.
4. Не стремитесь к тому, что бы позвоночник "хрустел" - это не показатель.
5. Выполняя упражнения учитесь максимально расслаблять мышцы спины, тогда эффект будет максимальным.
6. Не делать упражнения на скручивание позвоночного столба самостоятельно при грыжах и острых болях, **объясню как правильно выполняется скручивание.**
7. Прогибы назад делать без фанатизма или вообще не делать – по ощущению. Это касается прогибов в поясничном и шейном отделах. Например, упражнения: «кошка», «кобра» и т.п., а также при динамическом закидывание бедра за спину.
8. Растягивание мышц:
 - До уровня натяжения, до неострой боли, по самочувствию
 - Задержаться и продышать натяжение, стараясь все больше расслабиться с каждым выходом.

для «Веселых»

Вводная часть (разминка). Варианты ходьбы с сохранением правильной осанки в сочетании с разнообразным движением рук. Упражнения с палочкой (руки вверх, в стороны, назад), рывки согнутыми и прямыми руками, вращение рук в плечевых суставах "мельница", поочередная супинация вытянутыми в стороны прямыми руками, сведение лопаток, дыхательные упражнения с воздушными шарами, ходьба на массажной дорожке или коврик. Степ, беговая дорожка, варианты ходьбы и бега.

Основная часть.

- Упражнения в исходном положении, лежа на спине, на животе, в колено локтевом и колено кистевом положении.
- Упражнения на мяче большого диаметра 45-50 см.
- Упражнения для мышц ног.

Заключительная часть.

Растягивание, дыхательные упражнения, расслабление.

Программа занятий дополнена массажем (см приложение 3) и дыхательной гимнастикой (см. приложение 4). С родителями детей экспериментальной группы проводилось родительское собрание, на котором им было рекомендовано каждое утро проводить комплекс утренней гимнастики (см. приложение 5), закаливание и физиолечение.

Таблица 2

Комплекс упражнений АФК с детьми экспериментальной группы разработанный М.И. Фонарёвым.

Вводная часть (разминка) — подготовка организма к специальным коррелирующим мероприятиям.

	Упражнения	И.П.	Время, дозировка	Коррекционное направление
I Вводная часть	1. Обучение правильной осанке.	Стоя у стенки без плинтуса	1-2мин.	Формирование правильной осанки и нормального положения частей тела
	2. Контроль перед зеркалом.	Стоя перед зеркалом	1-2 мин	
	3. Дыхательные упражнения.	Стоя перед зеркалом	1-2мин	
	4. Ходьба, ее варианты с сохранением правильной осанки.	5-6 мин	Повышение общего тонуса организма	

Основная часть — упражнения направлены на укрепление пострадавших мышечных групп.

II Основная часть	1. «Кроль». Вращение рук назад, имитирующее движения	Стоя перед зеркалом	1 мин	Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса,
-------------------------	--	------------------------	-------	--

	руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса			координация движений.
	2. «Насос». Наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса.	Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки	1мин, 25-30 раз	Укрепление боковых мышц туловища, устойчивость вестибулярного аппарата, регулирование позы.
	3. «Штанга». Наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения.	Стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами	1мин, 10-15 раз	Укрепление мышц туловища, гибкость грудного отдела позвоночника, зрительный контроль за регулированием позы.
II Основная часть	4. «Кошечка». Опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах	Стоя на четвереньках	1мин, 10-15 раз	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость
	5. «Колечко». Прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой	Стоя на коленях, руки на пояс	1мин, 5-6 раз	Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость.
	6. «Ванька-встанька». Перекат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук.	Сидя с максимально согнутыми коленями прижатыми к груди и обхваченными руками	1мин, 10-15 раз	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.
	7. «Птица». Наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук.	Сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правиль-	1мин, 10-12 раз	Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений контроль за положением частей тела в пространстве.

		ную осанку)		
II Основная часть	8. «Змея». Медленно разгибая руки поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову	Лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед	1мин, 8-10 раз	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения.
	9. «Свеча». Сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение.	Лежа на спине, руки за голову	1мин, 10-12 раз	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения.
	Упражнения с мячом и физиололом 10. Волнообразные движения туловищем, растяжка	Лежа на животе на двух физиололах	1мин.	Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины.
	11. Растяжка, прогибание на мяче в исходном положении, перекачивание спиной мяча, в переход из положения лежа в положение сидя на мяче	На спине	1мин.	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений.
II Основная часть	12. Ходьба с мяча на руках	Лежа на животе	1мин.	Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины
	13. По очереди поднимаем руки вверх, ноги в упоре на полу, прогибаемся- вдох, возвращаемся в исходное положение - выдох	Лежа животом на мяче	1мин, 10-15 раз	Гибкость позвоночника, статическая сила мышц спины и живота
	14. Стараемся удержаться на мяче по очереди поднимаем руки вверх за голову	На боку на мяче	1мин., 8-10 раз	Укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища, ориентировка в пространстве
	15. Стопы ног кладем пятками на мяч. Удерживаем мяч пятками, ногами закатываем мяч под	Лежа на полу на спине	2мин.	Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка

	себя, пригибаемся, выкатываем мяч, расслабляемся на мяче. Захват мяча ногами, раскачивание, вращение, подъем мяча ногами в исходном положении лежа спиной на полу			амплитуды движения
	16. Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола	Сидя на стуле	1 мин	Укрепление ослабленных мышц ног
	17. Захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов	Сидя на стуле	1 мин	Укрепление ослабленных мышц ног
	18. Скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев	Сидя на стуле	1 мин	Укрепление ослабленных мышц ног
	19. Перекат с пятки на носок и обратно	Стоя	До 1 мин	Укрепление ослабленных мышц ног. Улучшение кровообращения и трофики в мышцах, костях, суставах и связках стоп
	20. Ходьба на месте по массажному коврику	Стоя	1-2 мин.	Формирование правильных продольного и поперечного сводов стопы с нормальным положением частей стопы Улучшение кровообращения и трофики в мышцах, костях, суставах и связках стоп и голени

Заключительная часть — упражнения направлены на постепенное снижение нагрузки на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную и дыхательную системы.

III Заключительная часть	1. Растягивание, 2. Дыхательные упражнения,	Стоя	3-5 мин	Повышение общего тонуса организма
--------------------------	--	------	---------	-----------------------------------

	3. Расслабление			
--	-----------------	--	--	--

На занятиях с детьми с нарушением осанки и плоскостопием мы также использовали комплекс упражнений Д. Познер-Мейер.

Занятие состоит из 3-х частей: вводной, основной и заключительной.

Для выполнения заданий используем разнообразное физкультурное оборудование:

- гимнастическая стенка,
- гимнастические мячи,

Для тех кто в коме был

Таблица 4

Комплекс упражнений АФК с детьми экспериментальной группы разработанный Д. Познер-Мейер.

Вводная часть - подготовка организма к выполнению физических упражнений.

I Вводная часть	Упражнения	И.П.	Время, дозировка	Коррекционное направление
	Выполняются различные упражнения	В ходьбе, беге, прыжках	6-8 мин	формирования правильной осанки

Основная часть - выполнение упражнений у гимнастической стенки и на гимнастических мячах. Упражнения направлены на укрепление мышц рук и плечевого пояса мышц спины и брюшного пресса, а также для мышц ног.

II Основная часть	1. «Обезьянка». Хватом двумя руками на уровне пояса – глубоко присесть, разгибая руки.	Из положения стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнастической стенке	1 мин., 8-10 раз	Укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища, ориентировка в пространстве
II Основная часть	2. «Лук». Хватом за рейку на уровне плеч – прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное	Стоя вплотную к гимнастической стенке,	1-2 мин.,	Укрепление мышц рук, плечевого пояса, гибкость грудного отдела позвоночника, координация движений,

	положение.		10-12раз	растягивание мышц брюшного пресса
	3. «Замок». Левая рука заводится за спину ладонью наружу, правая, согнута в локте, переносится через плечо ладонью вовнутрь, сцепить пальцы в замок. То же с другой руки.	Из положения сидя на полу, скрестив ноги	1-2мин., 10-15 раз	Координация движений рук и кисти, растягивание мышц плечевого пояса, ориентировка в пространстве, точность движений.
	4. «Книжка». Касание лбом коленей.	Из положения, сидя на полу - ноги врозь	1мин., 8-10 раз	Растягивание мышц спины
	5. «Ласточка». Слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять ноги: вернуться в исходное положение, расслабить руки.	Из положения лежа на животе на гимнастическом мяче, руки в стороны	1-2 мин., 8-10 раз	Гибкость грудного отдела позвоночника, статическая сила рук и плечевого пояса, симметричность усилий.
	6. «Рыбка». Медленно поднять голову, прогнуться во всех отделах позвоночника и вернуться ви.п.	Из положения лежа на животе, на гимнастическом мяче	2-3мин., 10-12 раз	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища
	7. «Маятник». – Медленно поднять ноги на 45° и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя.	Из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мяче руки в стороны	1-2-мин., 8-10 раз	Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие
II Основная часть	8. «Велосипед». Медленно имитация движений велосипедиста.	Из положения лежа на спине, на гимнастическом мяче и подняв ноги на 45°	1-2 мин.	Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений, дифференцировка темпа движений
	9. «Тяжелые ноги». а) Согнуть ноги, приподняв до угла 45° и медленно вернуться в исходное положение. б) то же зажав	Из положения лежа на спине с зажатым между коленями гимнастическим мячом	4-5 мин	Сила мышц брюшного пресса, дифференцировка усилий и пространства, координация и точность движений, волевое усилие.

	гимнастический мяч между лодыжками. в) то же на удержание прямых ног с мячом на высоте 10 – 20 см. от пола, в течении 5 – 10 с.			
	10. «Свечка». а) Поочередное поднимание прямых ног. 2) То же, но одновременное поднимание прямых ног. 3) То же, с отягощением (гимнастическим мячом) между лодыжками.	Из положения, лежа на спине	4-5 мин.	Сила мышц брюшного пресса, сила мышц передней поверхности бедер, дифференцировка усилий, координация движений, волевые усилия.
	11. «Столбик». Наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы.	Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат	1 мин., 8-10 раз	Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка амплитуды движения.
II Основная часть	12. «Пистолетик». а) Присесть на одной, другая – вперед, встать, опираясь на стенку. б) то же на другой ноге.	Стоя боком у гимнастической стенки, держась за реку на уровне пояса	1-2 мин	Сила мышц передней поверхности бедер, координация движений, сохранение осанки при динамических движениях.
	13. Захватывание стопами мяча и приподнимание его	Сидя на стуле	1 мин.	Укрепление ослабленных мышц ног
	14. Сдавливание стопами резинового мяча	Сидя на стуле	1 мин.	Укрепление ослабленных мышц ног
	15. Повороты корпуса при фиксированных ногах	Стоя	1 мин	Формирование правильных продольного и поперечного сводов стопы с нормальным положением частей стопы
	16. Полуприседания и приседания на носках,	Стоя	До 1 мин.	Укрепление ослабленных мышц ног.

	руки в стороны, вверх, вперед			Улучшение кровообращения и трофики в мышцах, костях, суставах и связках стоп
--	-------------------------------	--	--	--

Заключительная часть - восстановление организма после физической нагрузки.

III Заключительная часть	Выполняются упражнения с массажными мячами. Массаж ладоней и рук, ступней и ног	Стоя, сидя на стуле	5-6 мин.	Повышение общего тонуса организма
--------------------------	--	---------------------	----------	-----------------------------------

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА

«Тише едешь - дальше будешь». Во время игры инструктор АФК все время следит за правильностью осанки.

Все участники располагаются в одной шеренге. Инструктор подает различные команды, например: «Шаг вперед, налево, два шага вперед, присед руки вперед, направо, два шага вперед и др.».

Задача играющих при выполнении команд - сохранять правильную осанку и прийти к финишу первым. Но как только инструктор заметит ошибку (опущенная голова, наклоненные вперед плечи, выпяченный живот и т. д.), он тотчас же дает распоряжение играющему, допустившему ошибку, сделать шаг назад. Таким образом, на финише первым будет тот, кто меньше сделал ошибок.

Примечание. *Игра применяется в заключительной части*

занятий для закрепления навыка правильной осанки.

«Выпрямление». Играющие построены в две колонны (в затылок друг другу) на расстоянии вытянутых рук в наклоне вперед на 45°, прогнувшись, руки на поясе.

По сигналу руководителя стоящий в хвосте колонны выпрямляется и хлопает ладонью по спине впереди стоящего, который в свою очередь выпрямляется в положение «смирно» и хлопает впереди стоящего. Когда хлопок дойдет до стоящего впереди колонны, тот также выпрямляется и принимает стойку «смирно» (правильная осанка), затем командует: «Кругом!», после чего опять наклоняется вперед. Хлопок по спине передается в обратном направлении. Колонна, быстрее других передавшая хлопок назад, к номеру, начавшему игру, считается победившей. Игру можно проводить не только в заключительной части занятий, но и в основной, как упражнение на укрепление мышц спины, выпрямление позвоночника и выработку правильной осанки.

«Мяч в кругу». Играющие располагаются по кругу, лежат **на** животе лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. В руках у одного из играющих волейбольный или резиновый цветной мяч. Слегка выпрямляясь, этот игрок толкает мяч одному из участников игры и занимает исходное положение. Мяч переходит к различным игрокам, но не выпускается за пределы круга.

Назначение игры - укрепление мышц спины, разгрузка позвоночника.

«Делай так, делай эдак». Играющие стоят в кругу лицом к центру, в центре - водящий. Играющих предупреждают, что они должны подражать водящему, когда он командует: «Делай так», и что они не должны ничего делать, когда он произносит: «Делай эдак». Допустивший ошибку показывает какое-либо корректирующее упражнение, которое все находящиеся в кругу обязаны повторить, а затем следует сменить водящего.

«Ножной мяч в кругу». Играющие сидят в кругу лицом к центру, опираясь руками в пол за спиной. Сидящие в кругу ударяют по мячу руками так, чтобы он подкатился к кому-либо из игроков, но не вышел из круга.

Игра имеет отвлекающее значение с целью разгрузки мышц спины и нижних конечностей. Рационально применять в заключительной части занятий.

«Попади мячом в булаву». Дети, построенные в одну шеренгу, ложатся на живот, в руках у каждого играющего резиновый мяч. На расстоянии 4-5-6 м против каждого участника игры поставлена булава. После отталкивания мяча участник игры ставит руки к плечам (соединив лопатки), удерживаясь в таком положении три счета. Независимо оттого, будет ли сбита булава или нет, каждый из играющих встает, идет за мячом и повторяет задание. Назначается от 5 до 8 попыток. Выигрывает тот, кто большее число раз сбил булаву.

«Пятнашки - елочкой». Дети становятся в свой «дом» у гимнастической стенки или у стены без плинтуса, приняв правильную осанку (касаясь стены затылком, спиной, плечами, икроножными мышцами), руки несколько отведены в стороны (дети изображают елку с опущенными ветками). Из детей выбирается водящий, он будет пятнать остальных играющих.

По команде руководителя дети начинают игру, бегая во всех направлениях, а водящий старается их запятнать. Играющие спасаются в своих «домах», т. е. стараются встать у стены в правильной осанке, и тогда пятнать их нельзя. Игра продолжается 5-8 мин. Если водящий никого не может запятнать в течение 3 мин, его следует заменить другим играющим.

«Китайские пятнашки». Правила игры те же, что и в предыдущей игре, но чтобы спастись от погони водящего, желающего запятнать игрока, игроку нужно сделать присед с прямой спиной, руки «крылышками» (к плечам, лопатки вместе).

«Прямолинейные пятнашки». Дети построены в две шеренги на расстоянии вытянутой руки одна от другой. По команде руководителя дети выполняют корректирующие упражнения. По хлопку руководителя играющие первой шеренги убегают к стенке, стремясь уйти от вторых номеров незапятнанными. Запятнанные дети попадают в плен и переходят во вторую шеренгу. Затем дети поворачиваются на 180°, и первая шеренга становится второй. Игра продолжается.

«Змейка на четвереньках». Проползти на четвереньках между «змейкой» (поставленные в ряд булавы, ширина прохода между ними 30 см). Выигрывает не сбивший ни одной булавы. Игра может проводиться как эстафета.

В заключительной части эту игру можно провести, пройдя между булавами с закрытыми глазами.

«Сбить городок». Дети лежат на животе, в руках - мяч. Впереди, на расстоянии 2 - 2,5 м установлены булавы. Играющие толкают мяч с задачей сбить булаву. За булавой стоит один из играющих, который возвращает мяч игроку, сменившему предыдущего. Выигрывает команда, сбившая больше булав.

«Держись всегда прямо». Дети перед зеркалом принимают правильную осанку и идут простым шагом с изменением темпа (медленно, быстро), затем переходят на бег. По хлопку инструктора бегом занимают свои места у зеркала. Один из участников проверяет осанку и делает замечания играющему с неправильной осанкой.

«Совушка». Играющие свободно располагаются в зале. Где-то сидит или стоит «сова». Инструктор говорит: «День наступает, все оживает». Все играющие свободно движутся по площадке, выполняя различные движения: имитируя руками полет бабочек, стрекоз, прыгают, бегают и т. д. Неожиданно инструктор произносит: «Ночь наступает- все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться, принять правильную осанку или какое-либо другое положение с прямой спиной, отведенным назад плечевым поясом, сомкнутыми лопатками. «Сова» облетает играющих, зорко осматривая детей. У кого плохая осанка, того «сова» отправляет в «дупло». Игра продолжается. Через некоторое время игра останавливается, подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из числа тех, кто к ней попал. Игра начинается снова. Выигрывает «сова», забравшая больше игроков.

«Не урони мешочек». Дети построены в две колонны, на голове у каждого мешочек массой 500 г. Задача состоит в том, чтобы пройти по коридору (обозначенному с двух сторон палками) шириной 25 см, не потеряв мешочка и сохраняя правильную осанку. Выигрывает колонна, быстрее и правильнее выполнившая задание.

Помимо игр целенаправленного характера (на выпрямление осанки, укрепление мышц спины) необходимо применять подвижные игры тренирующего характера для повышенной деятельности органов кровообращения и внешнего дыхания, улучшения координации движений, развития профессиональных качеств. В педагогической литературе можно найти большое количество подобных игр, поэтому мы здесь ограничиваемся отдельными примерами.

«Казак и разбойники». Играющих делят на две команды: казаки и разбойники. Чтобы отличить участников одной команды от другой, всем детям одной команды привязывают на руки ленточку. По сигналу инструктора «разбойники» бегут в разные стороны. «Казак» гонится за ними и сажает их, произнося: «Раз, два, три, четыре, пять! Вот тебе казацкая печать». И «разбойник» застывает на месте. Но его может выручить неосаленный товарищ, хлопнув по плечу. Тогда «разбойник» считается свободным и снова бежит, спасаясь от «казак». Когда все разбойники осалены, в качестве отдыха все проходят по гимнастической скамейке. Затем играющие меняются ролями: «разбойники» становятся «казаками», а «казак» - «разбойником», и игра продолжается. Выигрывает команда, которая быстрее осалила своих противников.

«Мы - веселые ребята». Посреди зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 15 - 20 шагов друг от друга. Здесь находится водящий. Остальные играющие стоят за чертой. Инструктор лечебной физкультуры громко произносит: «Три-четыре». Все играющие говорят хором: «Мы - веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать!»

Произнося последние слова, дети перебегают на противоположную сторону, за линию. Водящий старается догнать их в пределах своей зоны и запятнать. Те, кого он сумел запятнать, выбывают временно из игры и проделывают заданные корректирующие упражнения. После 3-4 пробежек с одной стороны зала на другую по сигналу инструктора назначается новый водящий из числа отдохнувших. Игра продолжается, пока на площадке не останется один игрок. Он - победитель.

«Кто быстрее и точнее». Играющие построены в две колонны. Перед первыми, стоящими в колоннах, проводят черту. В 10 шагах от нее расставляют кегли в ряд одна за другой - всего по 5 кеглей. По сигналу инструктора первые номера двух команд бегут к своему ряду кеглей и переставляют их в 5 шагах на другой черте, быстро возвращаются к своей колонне, хлопают по ладони второго номера колонны, который после хлопка бежит к кеглям, переставляет на прежние места и бежит к своей колонне для того, чтобы хлопком по ладони дать старт третьему номеру и продолжить игру. Побеждает команда, которая быстрее перенесла и расставила кегли.

«Бездомный заяц». На одной стороне «зайцы» устраивают себе норы (кладут обручи). В начале игры «зайцы» стоят в своих «норах» (в обручах), а «лиса» находится на противоположном конце зала (в овраге). Инструктор говорит: «Зайцы скачут: скок-скок-скок на зеленый на лужок».

«Зайцы» выпрыгивают из «нор» и разбегаются по залу. Они то прыгают, то приседают и все время оглядываются, не идет ли «лиса». Неожиданно выбегает «лиса» и старается поймать «зайца». «Зайцы» спасаются в любую «нору» (в обруч). «Лиса» также старается стать в любую «нору», т. е. в обруч. Когда один из «зайцев» остается бездомным, он становится «лисой».

«Кошка и мышки». Все играющие строятся в круг и берутся за руки. Выбирают «кошку» и «мышку». Задача «кошки» - поймать «мышку», которая то выбегает из круга, то вновь возвращается в круг через «ворота» (расстояние между руками играющих). «Кошка» пытается догнать «мышку» через те же «ворота», но ребята закрывают их, опуская руки, даже приседают и тем самым преграждают путь «кошке». Когда «кошке» удастся прорваться через «ворота» и поймать «мышку», выбирают новую «кошку» и новую «мышку». Игра продолжается.

«Щука и караси». По обе стороны площадки проводят прямые линии, за ними - «моря». Один из играющих - «щука» находится в одной стороне зала в своем море, а «караси» (остальные играющие) - в другом «море». По сигналу инструктора: «Караси в море» «караси» перебегают из одного «моря» в другое, а «щука» их ловит. Пойманные, взявшись за руки, образуют круг посередине площадки - «корзинку». Перебегая из одного «моря» в другое, «караси» обязательно должны пробежать через «корзинку». В «корзинке» «щука» не имеет права ловить «карасей». «Карась», не пробежавший через «корзинку» или запятнанный щукой, считается пойманным. Выигрывают «караси», которых не поймала «щука».

«Волейбол» с надувными праздничными шарами. Посредине зала натягивается волейбольная сетка (шнур, веревка) на высоте соответственно возрасту детей, составляются две команды (от 3 до 6 детей в каждой), и по свистку инструктора начинается игра. Счет ведется соответственно правилам игры в волейбол.

Примечание. Игра в волейбол с надувными мячами доступна всем возрастным группам, занимающимся в детских поликлиниках, так как «мяч» - надувной шар обладает замедленным полетом. «Попади в корзину» (баскетбольную сетку). Две команды построены в колонну на расстоянии 2-4 шагов от баскетбольного кольца. По сигналу инструктора первые номера забрасывают мячи в баскетбольное кольцо и после броска уходят в сторону. Вторые номера ловят мячи из исходного положения и бросают мяч в корзину, после чего уступают место третьим номерам и т. д. Выполнившие бросок становятся в хвост колонны. Игра продолжается, пока каждый не выполнит 5 бросков. Выигрывает команда, забросившая в корзину наибольшее количество мячей.

Примечание. Данной игре должны предшествовать разнообразные упражнения («школа мяча»): проводка мячей, забрасывание мячей в сетку из различных положений и т. д.

Эстафета 1 Дети становятся в колонну, ноги на ширине плеч. У первого - мяч, он прокатывает мяч последнему в колонне между ногами стоящих. Последний принимает мяч, бежит вперед, становится первым в колонне и откатывает мяч назад. *Эстафета 2.* То же, что в предыдущей эстафете, но последний, приняв мяч, ползет вперед между ногами товарищей, толкая перед собой мяч.

Эстафета 3. Все становятся в колонну в основную стойку. Ведущий становится на расстоянии 2 - 3 м перед колонной и бросает мяч первому играющему; тот ловит мяч, бросает его назад ведущему и садится. Ведущий бросает мяч второму играющему, который бросает его обратно ведущему, садится, и так до последнего. Последний после ловли мяча бежит вперед на место ведущего и кричит: «Всем встать!» Ведущий становится впереди колонны (все отступают на полшага), и игра продолжается.

«Будь устойчив». Участники становятся в круг в приседе. Они бросают мяч друг другу с целью вывести партнера из равновесия. Если участник игры при ловле или бросании мяча потерял равновесие (опрокинулся или оперся о пол рукой), то ему засчитывается штрафное очко. Побеждает участник, имеющий наименьшее количество штрафных очков.

«Пятнашки малыми мячами». Играющие построены в одну шеренгу. Водящий находится посредине зала в кругу, в обеих руках у него малые резиновые (или теннисные) мячи. По сигналу инструктора играющие перебегают на другую сторону

зала, стараясь не быть запятнанными. В это время водящий старается запятнать мячами пробегающих мимо игроков. Запятнанные выбывают из игры. Игра продолжается. Смена водящего производится инструктором. Пятнать нужно правой и левой рукой.

Перекидывание мяча в шеренгах. Играющие построены в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 5-8 шагов. Перебрасывание мячом или медицинболлом со своим партнером или броски в перекрестном направлении от груди, из-за головы. Предварительно сделать взмах вверх - наклон туловища, при выпрямлении - бросок партнеру.

То же, но бросающие становятся спиной и бросают мяч между ног.

То же, но с небольшим наклоном туловища назад, взмах рук с мячом вперед, последующий наклон, затем выпрямление корпуса, бросок через голову.

Эстафета с бегом. Участники построены в две колонны по 4-5 человек. От каждой колонны выделяется водящий, который с мячом в руках становится впереди своей колонны в 6 - 8 шагах. По команде руководителя «Начинай!» водящий бросает мяч одним из указанных способов первому в колонне и бежит в хвост колонны, а игрок, получивший мяч, бежит на место водящего и оттуда передает мяч в свою колонну третьему номеру и т. д. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу мяча.

Эстафета на месте. Играющие стоят в двух колоннах (или шеренгах). Мячи находятся в руках первых игроков каждой колонны. По команде инструктора играющие передают мяч в колонне через голову стоящему сзади. Когда мяч доходит до последнего, то руководитель командует: «Кругом!». Участники команды поворачиваются, и игра продолжается в обратном порядке.

Для всех

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Дыхательная гимнастика

В качестве подготовительной нагрузки (разминки) могут использоваться простейшие упражнения из любого удобного исходного положения (И.П). Среди них: повороты и наклоны головы; разнообразные движения пояса верхних конечностей и т. д.

Подготовительные упражнения должны выполняться в среднем темпе по 7-10 повторений. Ощущение легкого тепла в разогретых мышцах будет свидетельствовать о готовности организма к выполнению дыхательных упражнений.

Дыхательная гимнастика, используемая при травматических повреждениях шейного отдела спинного мозга должна решать следующие задачи:

1. Увеличение подвижности грудной клетки.
2. Активизация всех дыхательных мышц.
3. Увеличение жизненной емкости легких.

Для решения этих задач выполнялись следующие упражнения:

Для увеличения подвижности грудной клетки.

Чтобы увеличить подвижность грудной клетки использовались упражнения на растягивание дыхательных мышц. Для более краткого описания упражнений введены условные обозначения А - больной, В - помощник. Например:

- а) А - лежит на животе, заложив руки за голову или вытянув их вперед. В - держит А за локти, и пружинящими движениями, приподнимает его туловище вверх.

б) А - сидит или лежит, руки согнуты в локтях и отведены в стороны. В - держа А за локти пружинящими движениями отводит их назад.

Упражнения следует выполнять в спокойном темпе, без рывков по 4 - 6 повторений за занятие.

Активизация дыхательных мышц.

Лежа на животе с упором на предплечья, и сидя с наклоном туловища. При этом живот лежит на бедрах.

Для углубления дыхания.

а) после глубокого вдоха выдох через тонкую трубочку в воду;

б) произношение на выдохе гласных и согласных звуков (продолжительность выдоха 5 -7 секунд).

Тренировка с углублением дыхания способствует возрастанию жизненной емкости легких.

А также используется дыхательная гимнастика из различных п.

Сидя

1. Диафрагмальное дыхание. Сесть на край стула, откинувшись на спинку и вытянув ноги, ладони положить на живот. Вдох — стенка живота приподнимается, выдох — стенка живота втягивается. 8–10 раз.

2. Руки к плечам — расправить грудную клетку, сделать вдох, опустить руки на колени — выдох. 6–8 раз.

3. Отвести правую (левую) руку в сторону — вдох, положить на противоположное плечо, наклониться — выдох. 6–8 раз.

4. Сесть на край стула, держась руками за спинку, — скольжение ног вперед и назад поочередно, дыхание произвольное. 10–12 раз.

5. Руки за голову, локти хорошо развести — вдох, наклоняясь вперед, свести локти — выдох. 4–6 раз.

6. Сесть на край стула, держась руками за спинку, прогнуться, свести лопатки — вдох, расслабить мышцы спины — выдох. 6 раз.

7. Развести руки в стороны — вдох, положить руки сбоку на грудную клетку, слегка сдавливая, — выдох. 6 раз.

Стоя

1. Ноги врозь, руки на пояс — вдох, наклон вправо (влево). Правую (левую) руку вниз, левую (правую) согнуть вверх — выдох. 8 раз.

2. Развести руки в стороны — вдох, наклониться вперед, обнять грудную клетку, слегка сжимая ее, — выдох. 4–6 раз.

3. На выдох надувать резиновый шар. 3–5 раз.

С палкой

1. Ноги на ширине плеч, палку держать прямыми руками перед грудью — вдох, поворот туловища в сторону — выдох. 6–8 раз.

2. Палка вертикально на полу, руки лежат на верхнем конце — вдох, поочередно поднимая высоко колени — выдох. 8–10 раз.

3. Ноги на ширине плеч, палка сзади на плечах — вдох, пружинистый поворот корпуса вправо (влево) — выдох. 8–10 раз.

4. Палка сзади за спиной, руки прямые — вдох, два пружинистых наклона вправо (влево) — выдох. 6–8 раз.

Ходьба

Спокойная ходьба, дыхание ровное — вдох на четыре шага, удлиненный выдох на шесть шагов. Ходьба на носках — руки за спиной, ходьба на пятках — руки за голову. 2–3 минуты.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Комплекс утренней гимнастики

Вводная часть (2-3 мин).

Ходьба в различном темпе с сохранением правильной осанки.

Основная часть (10 - 15 мин).

1. И. п. - лежа на животе (голова, туловище и ноги расположены на одной прямой линии, руки согнуты в локтевых суставах, локти в стороны, подбородок на тыльной поверхности положенных друг на друга пальцев, грудь полностью лежит на ковре, ступни вместе, носки вытянуты). Проверка правильного положения.

2. И. п. - лежа на животе, руки на поясе. Поднимание головы и туловища (живот от пола не отрывать). Держать 3 - 6 с. Повторять 4-6 раз.

3. И. п.-лежа на животе, руки под подбородком. Движения руками: на пояс, в стороны, к плечам, вверх. Сгибание туловища умеренное, не отрывая живот от пола. Выдержка 3 -6 с. Повторить 4-6 раз.

4. И. п. - сидя на пятках, руки на поясе. Дыхательные упражнения.

5. И. п. - лежа на животе. Движения правой (левой) ногой назад (таз от пола не отрывать), держать 3 - 5 с (6 раз каждой ногой).

6. И. п. - лежа на спине, наклон головы вперед (смотреть на носки, во избежание увеличения поясничного лордоза прижимать поясничную часть позвоночника к полу).

7. То же с тыльным сгибанием в голеностопных суставах.

8. Из того же и. п. - движения руками в стороны, вверх, сочетая с тыльным сгибанием в голеностопных суставах.

9. Дыхательные упражнения.

10. И. п. - то же, что в упражнении 6. Движения ногами: согнуть правую, разогнуть, опустить. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз.

11. И. п. - то же. Движения ногами: ноги врозь - ноги вместе (не поднимая ног) 5-6 раз.

12. И. п. - лежа на спине, руки вверх. Махом рук сесть, скрестив ноги (правая перед левой), руки на поясе. Повторить 2-3 раза.

13. Встать. Дыхательные упражнения.

Заключительная часть (2 мин).

Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс упражнений с фитболами:

1. И.п. - сидя на мяче выполнить круговые движения тазом влево, вправо (5 раз).
2. И.п. – лежа животом на мяче расслабиться.
3. И.п. – лежа спиной на мяче расслабиться.
4. И.п. – лежа животом на мяче выполнить перекаат по мячу вперед до стоп, подтянуть мяч к животу (согнув ноги в коленях) и обратно.
5. И.п. – лежа на спине ноги на мяче, выполняем ударные движения ногами.
6. И.п. – сед, обхватить ногами мяч и обнять руками либо побить.

Комплекс упражнений АФК с людьми экспериментальной группы разработанный М.И. Фонарёвым.

7. Вводная часть (разминка) — подготовка организма к специальным коррелирующим мероприятиям.

I	Упражнения	20	Время,	Коррекционное
Вводная		valign=top>		направление
часть		И.П.	дозировка	

1. Обучение правильной осанке.	Стоя у стенки 1-2мин. без плинтуса		Формирование правильной осанки и нормального положения частей тела
2. Контроль перед зеркалом.	Стоя перед зеркалом	1-2 мин	
3. Дыхательные упражнения.	Стоя перед зеркалом	1-2мин	
4. Ходьба, ее варианты с сохранением правильной осанки.		5-6 мин	Повышение общего тонуса организма

8. Основная часть — упражнения направлены на укрепление пострадавших мышечных групп.

II Основная часть	1. «Кроль».	Стоя перед зеркалом	1 мин	Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса, координация движений.
	Вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса			
	2. «Насос». Наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса.	Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки	1мин, 25-30 раз	Укрепление боковых мышц туловища, устойчивость вестибулярного аппарата, регулирование позы.
	3. «Штанга». Наклон	Стоя перед	1мин,	Укрепление

	туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения.	зеркалом с гимнастической палкой за плечами	10-15 раз	мышц туловища, гибкость грудного отдела позвоночника, зрительный контроль за регулированием позы.
II Основная часть	4. «Кошечка». Опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах	Стоя на четвереньках	1мин, 10-15 раз	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость
	5. «Колечко». Прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой	Стоя на коленях, руки на пояс	1мин, 5-6 раз	Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость.
	6. «Ванька-встанька». Перекат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук.	Сидя с максимально согнутыми коленями прижатыми к груди и обхваченными руками	1мин, 10-15 раз	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.
	7. «Птица». Наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук.	Сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильно-	1мин, 10-12 раз	Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений

		ную осанку)		контроль за положением частей тела в пространстве.
II Основная часть	8. «Змея». Медленно разгибая руки поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову	Лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед	1мин, 8-10 раз	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения.
	9. «Свеча». Сначала согнуть ноги в коленях а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение.	Лежа на спине, руки за голову	1мин, 10-12 раз	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения.
	Упражнения с мячом и физиороллом 10. Волнообразные движения туловищем, растяжка	Лежа на животе на двух физиуролах	1мин.	Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины.
	11. Растяжка, прогибание на мяче в исходном положении, перекачивание спиной мяча, в переход из положения лежа в положение сидя на мяче	На спине	1мин.	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений.
II Основная часть	12. Ходьба с мяча на руках	Лежа на животе	1мин.	Гибкость поясничного отдела

я часть

позвоночника,
растягивание
мышц спины

- | | | | |
|--|-----------------------|--------------------|--|
| 13. По очереди поднимаем руки вверх, ноги в упоре на полу, прогибаемся- вдох, возвращаемся в исходное положение - выдох | Лежа животом на мяче | 1мин,
10-15 раз | Гибкость позвоночника,
статическая сила мышц спины и живота |
| 14. Стараемся удержаться на мяче по очереди поднимаем руки вверх за голову | На боку на мяче | 1мин.,
8-10 раз | Укрепление мышц рук,
плечевого пояса и туловища,
ориентировка в пространстве |
| 15. Стопы ног кладем пятками на мяч. Удерживаем мяч пятками, ногами закатываем мяч под себя, пригибаемся, выкатываем мяч, расслабляемся на мяче. Захват мяча ногами, раскачивание, вращение, подъем мяча ногами в исходном положении лежа спиной на полу | Лежа на полу на спине | 2мин. | Растягивание мышц передней поверхности бедер,
равновесие,
дифференцировка амплитуды движения |
| 16. Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола | Сидя на стуле | 1 мин | Укрепление ослабленных мышц ног |
| 17. Захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов | Сидя на стуле | 1 мин | Укрепление ослабленных мышц ног |
| 18. Скольжение стопой вперед и назад с | Сидя на стуле | 1 мин | Укрепление ослабленных |

помощью пальцев		мышц ног
19. Перекат с пятки на носок и обратно	Стоя	До 1 мин
		Укрепление ослабленных мышц ног. Улучшение кровообращения и трофики в мышцах, костях, суставах и связках стоп
20. Ходьба на месте по массажному коврику	Стоя	1-2 мин.
		Формирование правильных продольного и поперечного сводов стопы с нормальным положением частей стопы
		Улучшение кровообращения и трофики в мышцах, костях, суставах и связках стоп и голеней

Комплекс упражнений ЛФК при ДЦП, направленный на восстановление нарушенной координации движений:

1. И.П. - сидя на стуле. Взять мяч, лежащий на полу, поднять его над головой и опустить на то же место. Выполнить 3-5 раз.
2. И.П. - сидя на стуле, руки вытянуты, в руках мяч. Правую руку с мячом отвести в сторону. Сделать то же самое в другую сторону. Выполнить 3-5 раз для каждой стороны.
3. И.П. - сидя на стуле, руки с мячом вытянуты над головой. Опустить руки с мячом вперед. Сделать то же самое, только уже без мяча. Затем руку с мячом отвести в сторону, а другую руку - вперед. Повторить 5-8 раз.
4. И.П. - сидя на стуле, ноги выпрямлены. Правую ногу согнуть, при этом левую руку поднять вверх. Выполнить то же самое другой ногой и рукой. Повторить 3-5 раз.
5. И.П. - стоя, руки вытянуты прямо перед собой. Выполнять ходьбу с вытянутыми вперед руками. Делая шаг левой ногой, правую руку согнуть

к плечу. Повторить то же самое с другой ногой и рукой. Выполнить 5-8 раз.

Комплекс лечебной гимнастики при нарушениях функции легких и речевой функции:

1. Задуть свечу
2. Произносить звуки А, У, О, МУ, при этом широко растянув губы.
3. Высовывать и втягивать язык.
4. Дуть на клочок бумаги (можно ваты). При этом сначала сделать глубокий вдох, растягивая губы, а затем протяжно выдохнуть воздух. Повторить 2-3 раза.
5. Приоткрыть рот и двигать челюстями вправо и влево, при этом произносить звуки А, У.

ЛФК при травмах позвоночника.

комплекс ЛФК в период вытяжения:

1. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Затем приступить к выполнению упражнений:
2. Дыхание диафрагмой (4-5 раз)
3. Сгибание стоп (подошвенное и тыльное)
4. Сжимание и разжимание пальцев кисти
5. Круговые движения стопами
6. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах
7. Сгибание ног в коленных суставах (попеременное), при этом стопа скользит по плоскости постели
8. Дыхание диафрагмой
9. Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах
10. Отведение и приведение ног (попеременное), при этом не отрывая их от плоскости постели
11. Круговые движения кистями рук в лучезапястных суставах
12. Дыхание диафрагмой.

Данные упражнения выполняются в спокойном темпе, используются паузы для отдыха. Причем каждое движение следует повторять не более 4-6 раз. Как правило, занятия проводятся 2-3 раза в течение дня.

Также в лечебной физкультуре при травмах позвоночника широко используются различные трудовые операции, такие как скатывание и раскатывание бинтов и марлевых салфеток, вязание, лепка из пластилина и др.

Комплекс упражнений ЛФК, применяемый во втором периоде лечения:

Упражнения начинают из исходного положения лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища.

1. Руки развести в стороны, сделать вдох, вернуть руки в исходное положение (сделать 3-4 раза)
2. Сгибать руки в локтевых суставах, медленно с напряжением, кисти приводить к плечам (выполнить 4-6 раз)
3. Сгибание стоп (тыльное и подошвенное) (выполнить 6-8 раз)
4. Отведение рук в сторону, одновременно поворачивая голову в ту же сторону. Руки поднять, сделать вдох. Руки опустить – выдох. (сделать 4-6 раз)
5. Согнуть ногу в коленном суставе, затем вытянуть ее вверх и опустить (выполнить 4-6 раз)
6. Отведение и приведение прямой ноги (повторить 4-6 раз)
7. Развести прямые руки в стороны на уровне плеч и слегка отвести назад. Выполнять небольшие круговые движения руками, немного напрягая мышцы спины и лопаток (сделать 6-8 раз)
8. Прогибание в грудном отделе позвоночника, с опорой на локти и плечи, при этом руки согнуты в локтях, локти опираются на постель (выполнить 4-5 раз).

Таким образом, систематические занятия лечебной гимнастикой и лечебной физкультурой при травмах позвоночника играют немаловажную роль в восстановлении функций организма и способствуют его дальнейшему укреплению.

Примерный комплекс специальных упражнений ЛФК при переломе голеностопа.

Данные упражнения выполняются из исходного положения лежа:

1. Напрячь четырехглавую мышцу бедра. Выполнить 20-30 раз. При выполнении упражнения темп должен быть медленным, дыхание свободным.
2. Выполнять сгибание и разгибание стопы. Повторить 10-20 раз. Дыхание свободное, темп выполнения медленный.
3. Выполнять сгибание и разгибание пальцев ног. Повторить 10-20 раз. Темп медленный, дыхание свободное.
Отдых не менее 1-2 минут.
4. Повторить упражнение №3.
5. Выполнять круговые движения в голеностопных суставах в обе стороны. Повторить по 10 раз в каждую сторону. Темп выполнения средний, дыхание свободное.
6. Выполнять сгибание стопы вперед, затем назад, с максимальной амплитудой. Повторить 10-20 раз. Темп выполнения средний, дыхание свободное.
7. Выполнять поочередное сгибание ног к животу (носки на себя). Повторить по 10 раз каждой ногой. Темп средний, дыхание свободное.
8. Выполнять разведение носков ног в стороны, при этом максимально поворачивать всю ногу от бедра. Повторить 10 раз. Темп средний, дыхание свободное.
9. Поднимать ноги поочередно до прямого угла в тазобедренных суставах, при этом ноги не сгибать, носки тянуть на себя. Повторить по 10 раз каждой ногой. Темп выполнения средний, дыхание свободное.
10. Повторить упражнение №1.
11. Поврежденную ногу, не сгибая, поднять до прямого угла в тазобедренном суставе, при этом одновременно сгибать и выпрямлять пальцы ног и стопу на весу. Повторить 10 раз. Темп выполнения средний, дыхание свободное.
12. Отдых в положении лежа с поднятыми ногами - примерно 5-10 минут.

Помимо этого комплекса упражнений больному рекомендуется выполнять самомассаж



ЛФК (Лечебная физкультура) при инсульте

Данный комплекс рекомендуется выполнять в раннем периоде лечения инсульта или черепно-мозговой травмы (при соблюдении постельного режима):

Упражнение №1

Упражнение выполняется здоровой рукой. При выполнении упражнения необходимо задействовать луче-запястный и локтевой суставы. Выполнить 4-5 раз.

Упражнение №2

Сгибание и выпрямление больной руки в локте. Если есть необходимость, то можно помочь здоровой рукой. Повторить 4-8 раз.

Упражнение №3

Дыхательное упражнение. Повторить 4-8 раз.

Упражнение №4

Приподнимание и опускание плеч. Упражнение выполнять ритмично, с постепенно возрастающей амплитудой, сочетая с растираниями и поглаживаниями. Выполнить 4-8 раз.

Упражнение №5

Выполнять пассивные движения в суставах кисти и стопы (3-5 минут).

Упражнение №6

Выполнять активные упражнения – сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (при согнутом положении рук). Амплитуда должна быть максимально возможной. Выполнить 6-10 раз.

Упражнение №7

Выполнять движения здоровой ногой. Если есть необходимость, то – помогать и усиливать внутреннюю ротацию. Сделать 4-6 раз.



Упражнение №8

Выполнять движения больной ногой. Движения должны быть средней глубины. Выполнить 4-6 раз.

Упражнение №9

Выполнить дыхательные упражнения – 4-8 раз.

Упражнение №10

Выполнять активные упражнения для кисти и пальцев, при этом положение предплечья должно быть вертикальным (3-4 минуты) .

Упражнение №11

Пассивные движения для всех суставов пораженной конечности. Выполнять в медленном темпе, мягко и плавно. Если есть

необходимость – помогать и облегчать выполнение упражнения.
Выполнить 3-4 раза.

Упражнение №12

Выполнить отведение и приведение согнутого бедра (при согнутых ногах). Можно выполнить также разведение и сведение согнутых бедер. Сделать 5-6 раз.

Упражнение №13

Выполнить активные круговые движения плеч (с помощью и регулированием фаз дыхания). Повторить 4-5 раз.

Упражнение №14

Выполнить прогибание спины без поднимания таза (с ограниченным напряжением). Повторить 3-4 раза.

Упражнение №15

Дыхательные упражнения. Выполнить 3-4 раза.

Упражнение №16

Выполнить пассивные движения – в медленном темпе, мягко и плавно. Если необходимо, то можно помогать и облегчать выполнение упражнения. Выполнять 2-3 минуты.

ЛФК-Гимнастика при сердечно-сосудистых заболеваниях

Исходное положение - лежа на спине:

1. Ноги вместе, руки лежат вдоль туловища. Поднять дугами руки вперед - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох. Повторить 4-6 раз.
2. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять согнутые в коленях ноги - выдох, ноги выпрямить и опустить - вдох. Повторить 4-6 раз.
3. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнять отведение и приведение поднятой ноги. Дыхание произвольное. Выполнить каждой ногой по 3-5 раз.
4. Выполнять движения ногами, имитирующие езду на велосипеде. Дыхание произвольное. Выполнять 20-30 секунд.
5. Ноги вместе, руки внизу. Перейти в положение сидя сначала с помощью, а затем без помощи рук. Повторить 4-6 раз.

Следующие упражнения выполняются из исходного положения - сидя на

стуле:

1. Ноги вместе, руки опущены вниз. Попеременно поднимать руки вверх. Руку поднять вверх - вдох, опустить вниз - выдох. Повторить 5-6 раз каждой рукой.
2. Ноги вместе, руки максимально согнуты в локтевых суставах на ширине плеч. Выполнять круговые движения локтями - 5-6 раз по часовой стрелке и столько же - против часовой стрелки.
3. Ноги вместе, руки разведены в стороны. Сделать вдох - согнуть левую ногу в колене и, помогая руками, прижать ее к груди и животу. Затем сделать выдох - опустить ногу, руки развести в стороны. Затем то же самое повторить другой ногой. Выполнить по 3-5 раз каждой ногой.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать вдох - туловище наклонить в сторону, выдох - вернуться в исходное положение. Повторить по 3-5 раз в каждую сторону.
5. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Сделать вдох - руки поднять вверх и наклонить туловище вперед к коленям, при этом держа голову прямо. Выдох - вернуться в исходное положение. Выполнить 3-4 раза.

Следующие упражнения выполняются из исходного положения стоя:

1. Ноги вместе, руки внизу. В руках - гимнастическая палка. Сделать вдох - шаг левой ногой назад, палку поднять вверх над головой. Выдох - вернуться в исходное положение. Выполнить по 3-5 раз каждой ногой.
2. Ноги на ширине плеч, руки внизу. В руках - гимнастическая палка. Сделать вдох - повернуть туловище в сторону, палку поднять вверх. Выдох - вернуться в исходное положение. Выполнить по 3-5 раз в каждую сторону.
3. Ноги на ширине плеч, руки внизу. Сделать вдох - отвести правую руку и правую ногу в сторону и держать так 2 секунды. Выдох - вернуться в исходное положение. Выполнить попеременно в каждую сторону по 3-4 раза.
4. Ноги вместе, руки внизу. Выполнять одновременные широкие круговые движения руками, сначала по часовой стрелке, затем - против. Дыхание произвольное. Выполнить по 3-5 раз в каждую сторону.
5. Ноги на ширине плеч, руки сцеплены "в замок". Поднять руки ладонями вверх, правую ногу отставить назад на носок - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. Повторить то же самое с другой ногой. Выполнить 6-8 раз каждой ногой.
6. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять круговые движения туловища в одну и в другую стороны. Сделать по 5-10 раз в каждую сторону.
7. Стоя лицом к гимнастической стенке. Держась за перекладину на уровне груди выполнять махи правой ногой вперед-назад. Затем повторить то же самое левой ногой. Дыхание произвольное. Выполнить по 5-7 раз каждой ногой.
8. Ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, вытянуть руки вперед - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. Сделать 10 приседаний.

9. Ноги вместе, руки внизу. Выполнять свободную ходьбу на месте, затем перейти на ходьбу на носках и, в заключение, с высоким подниманием колена. Выполнять 30-60 секунд.

ЛФК при нервных заболеваниях

Комплекс ЛФК при заболеваниях нервной системы:

(перед занятием нужно подсчитать пульс)

1. Ходьба по кругу поочередно в одну и другую сторону, затем ходьба с ускорением. Выполнять 1-2 минуты.
2. Ходьба по кругу на носках, на пятках поочередно в одну и другую сторону, затем - с ускорением. Выполнять 1-2 минуты.
3. И. П. - стоя, руки вдоль туловища. Расслабить все мышцы.
4. И. П. - то же самое. Попеременно поднимать руки вверх (сначала правую руку, затем - левую), движения постепенно ускорять. Выполнить от 60 до 120 раз в 1 минуту.
5. И. П. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок. Поднять руки над головой - вдох, затем руки опустить через стороны вниз - выдох. Повторить 3-4 раза.
6. И. П. - ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед грудью. Сжимать и разжимать пальцы с ускорением - от 60 до 120 раз в 1 минуту. Выполнять 20-30 секунд.
7. И. П. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок. Поднять руки над головой - вдох, затем руки резко опустить вниз между ногами - выдох. Повторить 3-4 раза.
8. И. П. - ноги вместе, руки на поясе. Сделать приседание - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 4-5 раз.
9. И. П. - стоя на носках. Опуститься на пятки - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 5-6 раз.
10. Данное упражнение выполняется в парах - на преодоление сопротивления:
 - а) И. П. - стоя лицом друг к другу взявшись за руки, которые согнуты в локтях. Поочередно каждый из пары оказывает сопротивление одной рукой, а другую руку при этом выпрямляет. Повторить 3-4 раза.
 - б) И. П. - стоя лицом друг к другу взявшись за руки. Упираясь друг в друга коленями, сделать приседание (руки выпрямить), затем вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.
 - в) И. П. - то же самое. Поднять руки вверх - сделать вдох, опустить - выдох. Повторить 3-4 раза.
 - г) И. П. - то же самое. Поставить правую ногу на пятку, затем на носок и сделать три притопа ногами (в танцевальном темпе), затем руки разъединить и хлопнуть в ладони 3 раза. Повторить то же самое левой ногой. Сделать 3-4 раза каждой ногой.
11. И. П. - стоя лицом к стене в 3 м от нее, в руках мяч. Бросить мяч обеими руками в стенку и поймать его. Повторить 5-6 раз.
12. И. П. - стоя перед мячом. Перепрыгнуть через мяч, повернуться

кругом. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

13. Упражнения, выполняемые на снарядах:

а) пройти по гимнастической скамейке (бревну, доске), сохраняя равновесие. Повторить 2-3 раза.

б) выполнять прыжки с гимнастической скамейки. Сделать 3-4 раза.

в) И. П. - стоя у гимнастической стенки, вытянутыми руками держаться за концы рейки на уровне плеч. Руки согнуть в локтях, прижаться грудью к гимнастической стенке, затем вернуться в исходное положение.

Повторить 3-4 раза.

14. И. П. - стоя, руки вдоль туловища. Подняться на носки - сделать вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 3-4 раза.

15. И. П. - то же самое. По очереди расслабить мышцы рук, туловища, ног.

После выполнения всех упражнений вновь подсчитать пульс.

ЛФК при неврозах.

Комплекс физических упражнений при неврозах №1:

1. И. П. - стоя, ноги врозь. Закрывать глаза, руки поднять до уровня плеч, затем соединить выпрямленные указательные пальцы перед грудью, при этом открыв глаза. Поднимая руки, сделать вдох, опуская - выдох.

Повторить 4-6 раз.

2. И. П. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Делать руками движения, имитирующие лазание по канату. Дыхание равномерное. Сделать 2-4 раза.

3. И. П. - ноги врозь, руки на пояс. По очереди отводить ноги в стороны до отказа. Дыхание равномерное. Выполнить 2-6 раз.

4. И. П. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки поднять вверх и одновременно поднять и согнуть в колене левую ногу. При поднимании рук сделать вдох, при опускании - выдох. Затем то же самое повторить с другой ногой. Выполнить каждой ногой по 2-4 раза.

5. И. П. - то же самое. На счет "раз" - сделать прыжок на месте, ноги врозь. Сделать хлопок руками вверху над головой. На счет "два" - возвращаемся прыжком в исходное положение. Выполнить 2-6 раз.

6. И. П. - то же самое. Выполнять прыжки на носках, при этом туловище вперед не наклонять, руки внизу. Сделать 5-10 раз.

7. И. П. - ноги врозь, руки внизу. Выполнять руками движения, имитирующие движения пловца. Дыхание равномерное. Выполнить 5-10 раз.

8. И. П. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимать по очереди левую и правую ногу вперед, при этом делать хлопки руками под поднятой ногой и за спиной. Дыхание равномерное. Сделать 3-6 раз.

9. И. П. - ноги врозь, руки вдоль туловища. Подбросить маленький мячик вверх перед собой, сделать хлопок руками за спиной и поймать мяч. Дыхание равномерное. Сделать 5-10 раз.

10. И. П. - то же самое. Руки поднять, согнуть в локтях и привести к плечам. Поднимая руки, сделать вдох, опуская - выдох. Сделать 4-6 раз.

Комплекс упражнений при неврозах №2:

1. Сесть на стул, руки вытянуть перед собой. Сделать вдох - отвести руки в стороны, прогнуться в области грудной клетки. Сделать выдох - вернуть руки в исходное положение и опустить голову. Темп медленный. Сделать 6-8 раз.
2. Сесть на коврик (ноги прямые), в руках двухкилограммовые гантели. Сделать вдох - коснуться гантелями носков ног, выдох - притянуть гантели к себе. Сделать 12 раз.
3. Встать, руки опустить, левую ногу поставить вперед (пяткой к носку правой ноги). Стоя на месте, сохраняя равновесие, руками имитировать движения крыльев мельницы. Потеряв равновесие, вернуться в исходное положение и начать упражнение сначала.
4. И. П. - стоя, ноги вместе. Сделать вдох - сделать два шага (с левой ноги), выдох - два подскока на левой ноге и два подскока на правой, при этом двигаясь вперед. Сделать 8 раз.
5. И. П. - то же самое. Сделать вдох - поднять руки в стороны, выдох - поставить левую ногу вплотную перед правой и, закрыв глаза, сохранять равновесие. Сделать вдох - вернуться в исходное положение. Выполнить 8 раз.
6. Поставить стул на расстоянии 4 шагов от стены, затем встать перед стулом. Бросить теннисный мяч в стену, сесть на стул и поймать мяч после того, как он отскочет от пола. Сделать 10 раз.
7. Лечь на спину, расслабиться. Сделать вдох - напрячь мышцы рук и ног (по очереди), выдох - расслабиться. Сделать 3-4 раза.
8. Ноги вместе, руки внизу. Ритмично шагать по комнате, при этом меняя положение рук: сначала положить их на бедра, потом поднять к плечам, затем - на голову и сделать перед собой хлопок. Повторить 3 раза.
9. Сесть на стул, ноги согнуть, руки положить на край стула. Сделать вдох, затем длинный выдох и подтянуть согнутые ноги к груди, затем выпрямить их, развести в стороны, согнуть и поставить на пол. Сделать 8 раз.
10. И. П. - стоя, ноги вместе. Сделать два шага - вдох, руки поднять в стороны, затем сделать третий шаг - присесть и руки вытянуть вперед. Затем встаньте, руки опустите. Сделайте 4 раза.
11. Встать на брусок одной ногой, взять в руки теннисный мяч. Стоять на одной ноге (на левой, затем на правой), ударяя мячом об пол одной рукой и ловя другой. Сделать 15 раз.

ЛФК при варикозном расширении вен

Лечебная гимнастика при варикозном расширении вен.

В начальных стадиях (когда нет выраженных варикозных узлов) рекомендуется 3-4 раза в день ложиться на 10-15 минут, придав ногам приподнятое положение, после чего приступить к выполнению следующих упражнений:

Исходное положение - лежа на спине

1. Напрячь и расслабить мышцы бедер, двигая коленными чашечками. Дыхание произвольное. Повторить 10-12 раз.
2. Выполнять диафрагмальное дыхание (вдох - поднимается передняя брюшная стенка, выдох - живот втягивается). Сделать 3-4 вдоха и выдоха. Темп медленный.
3. Выполнять сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах (медленно). Дыхание произвольное. Повторить 10-12 раз.
4. Выполнять поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Каждой ногой - 3-6 раз.
5. Поднять руки через стороны вверх - сделать вдох, опустить вниз - выдох (медленно). Повторить 3-4 раза.
6. Выполнять сгибание и разгибание пальцев ног. Дыхание произвольное, темп медленный. Повторить 10-15 раз.
7. Поднять руки вперед и вверх - сделать вдох, опустить вниз - выдох. Темп медленный. Повторить 3-4 раза.

Полный комплекс упражнений ЛФК при варикозном расширении вен:

а) Исходное положение - лежа на спине на кушетке, ножной конец которой приподнят на 20-25 см.

1. Руки к плечам. Делать круговые движения в плечевых суставах, сначала вперед, затем - назад. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.
2. Сесть и снова лечь. Повторить 4-6 раз.
3. Согнуть ноги в коленях, затем наклонить ноги влево и вправо. Повторить 6-8 раз.
4. Ноги выпрямить. Одновременно отвести в сторону одноименные ногу и руку. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
5. Сгибать и разгибать стопы с усилием (поочередно), как будто нажимая на педали. Повторить 6-12 раз.
6. Ноги развести. Согнуть одну ногу и противоположной рукой достать пятку. Каждой ногой повторить 6-12 раз.
7. Руки положить за голову. Выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде (упражнение "велосипед"). Сделать 2-3 серии по 6-8 движений.
8. Ногу подтянуть к груди, затем выпрямить вертикально вверх, задержать в таком положении и медленно опустить. Повторить 3-6 раз каждой ногой.
9. Руки сцепить в замок, ноги развести. Затем поднять руки вверх (над головой), потянуться и развести руки в стороны - сделать вдох, руки опустить - выдох. Повторить 4-5 раз.

б) Исходное положение - лежа на левом боку (затем все упражнения повторить в исходном положении лежа на правом боку):

1. Левая рука под щекой, правая на бедре, ноги полусогнуты. Правую руку и ногу отвести в сторону (вертикально вверх). Повторить 4-5 раз.
2. Согнуть правую ногу и подтянуть к животу. Повторить 6-8 раз.
3. Взяться правой рукой за кушетку, выполнить 6-8 маховых движений

правой ногой вперед-назад.

4. Выполнять сгибание и разгибание стоп. Повторить 8-12 раз.

5. Выполнять круговые движения приподнятой правой ногой кнутри и кнаружи (по часовой стрелке и против нее). Повторить по 2-3 раза в каждую сторону.

6. Отвести правую руку в сторону с поворотом туловища. Повторить 6-8 раз.

в) Исходное положение - стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за рейку на уровне груди. Если гимнастической стенки нет, то можно использовать подходящие по высоте стулья или любую другую мебель.

1. Подняться на носки, затем перекатиться на пятки и снова встать на носки. Повторить 5-6 раз.

2. Переминаясь с ноги на ногу, перенося вес на носок то одной ноги, то другой. Повторить 3-5 раз по 6-8 шагов.

3. Встать лицом к гимнастической стенке, обеими руками держаться за рейку на уровне плеч. Сделать 3-4 приседания на носках, при этом колени разводя врозь.

4. Встать правым боком к гимнастической стенке, взяться правой рукой за рейку на уровне ниже пояса. Делать маховые движения правой ногой вперед-назад. То же самое повторить левой ногой, встав левым боком к стенке. Сделать 6-8 махов каждой ногой.

5. Встать правым боком к гимнастической стенке, сделать 3-4 круговых движений левой ногой кнутри и кнаружи. Затем ногой легко потрясти. Повернуться другим боком и все повторить другой ногой.

Очень полезно заниматься ходьбой: на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, лыжным шагом, чередуя шаг с обычной ногой, и расслабляя мышцы одной и другой ноги. Продолжительность ходьбы должна составлять не менее 5 минут.

В течение дня можно выполнять следующие упражнения при варикозном расширении вен (не обязательно выполнять их все сразу, можно делать по одному или по два, как только будет свободное время):

1. Ритмично перекачиваться на выпрямленных ногах с пятки на носок и обратно. Выполнить 10-20 перекачиваний.

2. Выполнить упражнение "березка" (или "свечка") - руками, согнутыми в локтях, поддерживать спину. Затем одну ногу согнуть в колене и выпрямить. То же самое сделать другой ногой. Повторить 10-15 раз (темп быстрый).

3. Сесть и согнуть ноги в коленях, положить на колени ладони. Разводить и сводить колени, при этом преодолевая сопротивление рук. Повторить 5-10 раз.

4. Каждый день (в течение 3-ех месяцев) делать упражнение "велосипед" - 3 минуты (нельзя пропускать ни один день).

5. Подняться на носки и резко опуститься на всю стопу (ударяясь пяткой

о пол). Сделать 30 раз, затем - отдых (20 секунд), затем повторить упражнение еще 30 раз. Данное упражнение выполнять 3-4 раза в течение дня.

6. Каждый день утром и вечером пинать ногами подушку (со всей силы). Следить, чтобы при этом ноги были расслаблены.

Важно помнить, что занятия ЛФК при варикозном расширении вен не должны вызывать болезненные ощущения и увеличение отечности ног. После занятий необходимо сделать отдых и полежать с приподнятыми ногами.

ЛФК при атеросклерозе

Комплекс упражнений при атеросклерозе № 1:

Исходное положение - стоя.

1. Ходьба в среднем темпе по комнате. Выполнять 30 секунд—1 минуту.

2. Поставить ноги на ширину плеч, ладони положить на нижнюю часть грудной клетки. Отвести голову назад и сделать глубокий вдох, затем, нажимая руками на ребра и опуская голову, сделать полный выдох. Темп выполнения медленный. Повторить 4—6 раз.

3. Поставить ноги вместе. Медленно согнуть руки к плечам, затем, вытягивая их вверх, выпрямить спину и поднять голову — сделать вдох. Опустить руки к плечам и вниз, слегка наклоняя голову вперед и сводя плечи — выдох. Повторить 3—6 раз.

4. Поставить ноги вместе, одной рукой держаться за спинку стула. Поочередно поднимать выпрямленную ногу вперед, сохраняя при этом прямое положение корпуса и головы. При поднимании ноги делать выдох, опустить ногу — вдох. Темп средний. Повторить 3—5 раз каждой ногой.

5. Поставить ноги на ширину плеч. Отвести плечи назад, сделать глубокий вдох, затем положить руки на пояс. Сделать выдох и опустить расслабленные руки вниз, слегка наклонить голову. Темп медленный. Повторить 3—5 раз.

6. Поставить ноги на ширину плеч, руки — на поясе. Наклонить туловище влево - сделать выдох, выпрямиться — вдох. То же самое проделать в правую сторону. Ноги не сгибать. Темп медленный. Повторить 3—6 раз в каждую сторону.

7. Поставить ноги вместе, руки опустить. Отводя руки назад и поворачивая ладони вперед, свести лопатки и приподнять голову — сделать глубокий вдох, затем вернуться в исходное положение — выдох. Темп медленный. Повторить 3—5 раз.

8. Поставить ноги на ширину плеч. Прогибая спину и отклоняя голову назад, медленно поднять руки в стороны и вверх, сделать вдох, затем вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 3—6 раз.

9. Поставить ноги вместе, держаться одной рукой за спинку стула. Поочередно отводить в сторону то левую, то правую прямую ногу, при

этом делая вдох. Корпус и голову держать прямо. Темп выполнения средний. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

10. Поставить ноги на ширину плеч. Руки согнуть к плечам, сжать пальцы в кулак, выпрямить спину, свести лопатки и приподнять голову — сделать глубокий вдох. Затем вернуться в исходное положение, полностью расслабить руки — выдох. Повторить 4—6 раз.

11. Поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, руки опущены. Повернуть туловище влево, при этом отводя руки в стороны и назад — сделать вдох, затем вернуться в исходное положение — выдох. При выполнении упражнения ноги не сгибать и не отрывать пятки от пола, голову не опускать. Темп средний. Повторить 3 — 6 раз в каждую сторону.

12. Ходьба по комнате в медленном темпе. Дышать свободно, глубоко. Выполнять 1—1,5 минуты.

Комплекс упражнений при атеросклерозе № 2:

Исходное положение - стоя.

1. Ходьба, высоко поднимая колени, энергично и широко размахивая руками. Держать корпус прямо, дышать ровно. Темп быстрый. Через 20 — 45 секунд перейти на спокойный, прогулочный шаг. Походить так по комнате 1—1,5 минуты.

2. Поставить ноги на ширину плеч, ладони положить на живот. Медленно сделать глубокий вдох, при этом выпячивая брюшную стенку вперед. Затем — полный выдох, втягивая брюшную стенку. Повторить 3 —5 раз.

3. Поставить ноги вместе, руки опустить. Выпрямить спину и, отводя голову назад, поднять вытянутые руки вперед и вверх, - сделать вдох. Затем вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 5—8 раз.

4. Поставить ноги вместе, одной рукой держаться за спинку стула. Поднять прямую ногу и раскачивать ее вперед-назад. Дыхание ровное. Повторить упражнение в среднем темпе по 4—8 раз каждой ногой.

5. Поставить ноги на ширину плеч, ладонь одной руки положить на грудь, а другой — на живот. Медленно и глубоко дышать. Повторить 4—6 раз.

6. Поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, руки на поясе. Поворачивая туловище влево, отводить левую руку в сторону, назад, ладонью вверх, при этом смотреть на руку — сделать вдох. Затем вернуться в исходное положение — выдох. То же движение проделать в правую сторону. Темп медленный. Повторить 3—6 раз в каждую сторону.

7. Поставить ноги вместе, руки опустить. Разводя руки в стороны, ладонями вверх, максимально отводить назад плечи и, сближая лопатки, сделать глубокий вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. Темп медленный. Повторить 3—5 раз.

8. Поставить ноги вместе, руки опустить. Выпрямляя спину, медленно поднять руки вперед, вверх, смотреть на руки — сделать вдох. Затем опустить руки через стороны вниз — выдох. Повторить 4—6 раз.

9. Поставить ноги вместе, правой рукой держаться за спинку стула,

- левая рука — на поясе. Поднять левую выпрямленную ногу вперед, отвести ее в сторону, назад и вернуть в исходное положение. Повторить то же движение правой ногой. Корпус и голову держать прямо. Дыхание не задерживать. Темп медленный. Повторить 2—5 раз каждой ногой.
10. Поставить ноги на ширину плеч, руки — за головой. Прогибая спину и поднимая голову, выпрямить руки вверх — сделать вдох. Затем вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6—8 раз.
11. Поставить ноги шире плеч, руки на поясе. Медленно наклонить туловище влево и продолжать движение по кругу: вперед — вправо — назад. Ноги все время выпрямлены, смотреть вперед. При движении вперед - делать выдох, назад - вдох. Повторить 2—5 раз в каждую сторону.
12. Ходьба по комнате в медленном темпе, отводя руки в стороны, ладонями вверх. При этом дышать глубоко. Выполнять 1—1,5 минуты.

Комплекс упражнений № 3 при атеросклерозе, осложненном тучностью:

Исходное положение - стоя.

1. Ходьба по комнате, энергичным шагом, высоко поднимая колени и широко размахивая руками. Темп средний, постепенно переходящий в быстрый. Дыхание свободное. Выполнять 1,5—3 минуты.
2. Поставить ноги на ширину плеч, ладони положить на нижнюю часть груди. Дыхание глубокое. Темп медленный. Сделать 5—8 вдохов и выдохов.
3. Поставить ноги на ширину плеч, руки согнуть к плечам, пальцы сжать в кулаки. Поочередно выбрасывать вверх то левую, то правую руку, при этом корпус держать прямо, смотреть вверх. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 10—20 раз каждой рукой.
4. Поставить ноги шире плеч, руки положить на пояс. Поочередно сгибать то левую, то правую ногу, перенося на нее тяжесть тела. При этом корпус и голову держать прямо. Дыхание свободное, без задержки. Темп средний. Повторить 5—10 раз каждой ногой.
5. Поставить ноги вместе, руки согнуть перед грудью. Медленно, с глубоким вдохом, разгибать руки в стороны, ладонями вверх. Повторить 4—6 раз.
6. Поставить ноги на ширину плеч, ступни — параллельно. Поворачивать корпус, при этом делая небольшой наклон вперед и отводя руки в сторону поворота, как-бы подражать движениям косаря. Ноги не сгибать, ступни не сдвигать с места. Дыхание свободное, без задержки. Темп средний. Повторить 5—8 раз в каждую сторону.
7. Поставить ноги вместе, руки опущены. Встать на носки, медленно поднимать руки вперед и вверх, при этом выполняя глубокий вдох. Затем с выдохом опускать их в стороны и вниз. Повторить 5—6 раз.
8. Поставить ноги на ширину плеч, пальцы сжать в кулаки. Поочередно взмахивать вытянутыми руками: одной — вперед и вверх, другой — назад. Дыхание свободное, без задержки. Темп средний. Повторить 8—

12 раз.

9. Стоя, ноги вместе, руки подняты вперед, ладонями вниз. Поочередно взмахивать вперед то левой, то правой прямой ногой и доставать носком ладонь руки. Дыхание не задерживать, при взмахе ногой делать выдох. Темп быстрый. Повторить 4—8 раз каждой ногой.

10. Поставить ноги на ширине плеч, ладонь одной руки положить на грудь, другой — на живот. Дыхание медленное и глубокое. Повторить 4—6 раз.

11. Поставить ноги на ширину плеч, руки опущены. Повернуться влево и, не сгибая левой ноги, коснуться обеими руками ее носка — сделать выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. Прodelать то же движение в другую сторону. Темп медленный. Повторить 3—6 раз в каждую сторону.

12. Поставить ноги на ширину плеч, руки согнуть под прямым углом. Энергично размахивать руками вперед — назад, как при беге на короткие дистанции. Дышать свободно. Темп средний. Повторить 12—20 раз каждой рукой.

13. Стоя - ноги вместе, руки опущены. Выполнять приседания, держась руками за спинку стула. Дыхание свободное, без задержки. Приседая, делать выдох. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

14. Ходьба по комнате в течение 1—2 минут. Дыхание свободное. Темп средний.

Физические упражнения для офисных работников, которые можно делать сидя на стуле, прямо на рабочем месте (каждое упражнение выполнять по 10—20 раз):

Для начала надо расслабиться. Затем выполнять диафрагмальное дыхание: сделать вдох носом – надуть живот, выдох – живот втянуть.

1. Приподняв ноги, не касаясь пола, выполнять поочередное выпрямление и сгибание коленей.

2. Прогибать и расслаблять позвоночник.

3. Развести локти в сторону - сделать вдох, затем вытянуть руки вперед с напряжением - выдох.

4. Выполнять большие повороты корпуса в разные стороны. Следить, чтобы спина при этом была ровная.

5. Напрягать мышцы живота, затем расслаблять их.

6. Вытянуть ноги и попеременно напрягать-расслаблять мышцы правого и левого бедер.

7. Откинуться на спинку стула (спинка должна заканчиваться на высоте лопаток). Затем, скрестив ладони на затылке, медленно потянуться корпусом назад за спинку стула.

8. Сесть на стул как можно глубже. Затем слегка расставить ноги и прижать ступни к полу. Соединить руки над головой и выполнять наклоны вперед.

9. Встать со стула, прогнуть корпус и снова сесть.

10. Скользя пятками по полу, вытянуть ноги вперед. Затем правую руку завести за голову, левую в сторону - сделать вдох, расслабленно опустить руки вниз -

выдох. Повторить то же самое в другую сторону.

11. Скользя по полу пятками, вытянуть ноги вперед, затем поднять руки вверх и прогнуться. Наклониться вперед, при этом касаясь руками пола перед собой, затем, выпрямляясь, руки поднять вверх, ноги соединить и вернуться в исходное положение.

12. Ноги вытянуть вперед, руки на поясе. Поочередно оттянуть и поднять носки, при этом слегка сгибая ноги в коленях, затем развернуть ноги вправо, носками касаясь пола. Повторить то же самое в другую сторону.

13. Сидя на стуле, руки вытянуть вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднять руки вверх. При этом ноги должны быть несколько приподняты, а носки - касаться пола. Наклоняясь вперед, сделать хлопок руками под вытянутой ногой. То же самое повторить с другой ноги.

14. Сидя на стуле, руки приставить к плечам, затем левую ногу вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Далее - отвести руки в стороны и расслабленно опустить их вниз.

15. Сесть прямо. Затем, вытягивая шею вперед, описать подбородком полукруг перед собой. Дыхание при этом не задерживать.

16. а) Расположить ладонь над ухом, локоть отвести в сторону. Надавливать кистью на голову, создавая напряжение в мышцах шеи – 5 секунд. Затем опустить руку, подбородок опустите на грудь – расслабиться. То же самое проделать с другой стороны. Повторить 6-8 раз.

б) Положить ладони на затылок, локти развести в стороны. Надавливать затылком себе на руки. Затем расслабиться, руки опустить, подбородок опустить на грудь. Дыхание при этом не задерживать. Повторить 6-8 раз.

В конце комплекса вновь выполнить диафрагмальное дыхание: вдох носом – надуть живот, выдох – живот втянуть.

Большинству офисных работников приходится немалую часть рабочего дня проводить за компьютером. И наверняка каждому из них знакомо такое явление: от долгого смотрения на экран компьютера глаза начинают краснеть, в них появляется жжение, резь, буквы на экране вдруг начинают двоиться. Чтобы уменьшить это негативное влияние компьютера - необходимо через каждый час работы делать перерыв и дать глазам 10-15-минутный отдых. Бывают ситуации, когда это не всегда возможно. Но вполне можно несколько раз в день делать несложные упражнения для глаз, в течение 3-5 минут, прямо на рабочем месте.

II) Упражнения для глаз, с помощью которых можно снять напряжение, неизбежное при работе за компьютером:

1. Каждые 1-2 часа смотреть вдаль в течение 5-10 минут (переключать зрение).

2. Выполнять вращение глазами вправо и влево, вверх-вниз, круговыми движениями по часовой стрелке и в противоположную сторону - по 10 раз.

3. Зажмурить, а затем широко открыть глаза - 10 раз.

4. Свести глаза к носу (для этого к переносице надо поставить палец и посмотреть на него) - 10 раз.

Важно (для тех, кто большую часть рабочего времени сидит на стуле): стараться не сидеть на переднем краешке стула, закинув ногу на ногу или вытянув ноги

вперед, согнув спину, скривив позвоночник и втянув голову в плечи - иначе остеохондроз, боли в спине, многие другие заболевания не заставят себя ждать.

III) Физические упражнения для работников офиса, выполняемые из исходного положения стоя:

1. Стоя лицом к столу, взяться за него руками, при этом левую ногу отвести назад. Затем присесть на носках и выпрямиться. Повторить то же самое - с другой ноги. Выполнить 6-12 раз.
2. Выполнять поочередное поднятие и опускание плеч, дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.
3. Развести руки в стороны, ладонями вверх. Затем свести лопатки – задержаться в этом положении 2-3 секунды. При этом дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.
4. Спина прямая, кисти рук сцеплены в замок. Выгибая спину, выпрямить руки, потянуться ладонями от себя. Повторить 8-10 раз.
5. Руки на уровне груди, пальцы сцеплены в замок. Сделать выдох и с силой потянуть руки в стороны. Повторить 8-10 раз.
6. Руки согнуть в локтях, кисти поднять вверх. Выполнять встряхивание кистями в течение 15 секунд.
7. Встать спиной к стене, при этом касаясь ее пятками, ягодицами, плечами и затылком. Задержаться в таком положении в течение 30 секунд. Дыхание при этом произвольное.

Во время выполнения всех упражнений (всех комплексов), необходимо следить за тем, чтобы вдох выполнялся носом, а выдох – через рот. Все движения должны выполняться в медленном или среднем темпе. Во время выполнения упражнений голову назад не запрокидывать.

Рекомендована
методическим советом
протокол № 1 от 05.09.2018г.

Согласованно
Зам. директор по УВР
МБОУ ДО ЦРТДЮ «Спектр»
Мишанина И.А.



Методическая разработка:

Комплексы АФК и рекомендации к авторской программе «Формула независимости» по адаптивной физической культуре

Разработчик: педагог дополнительного
образования Яковец Н.В.

Камышин 2018

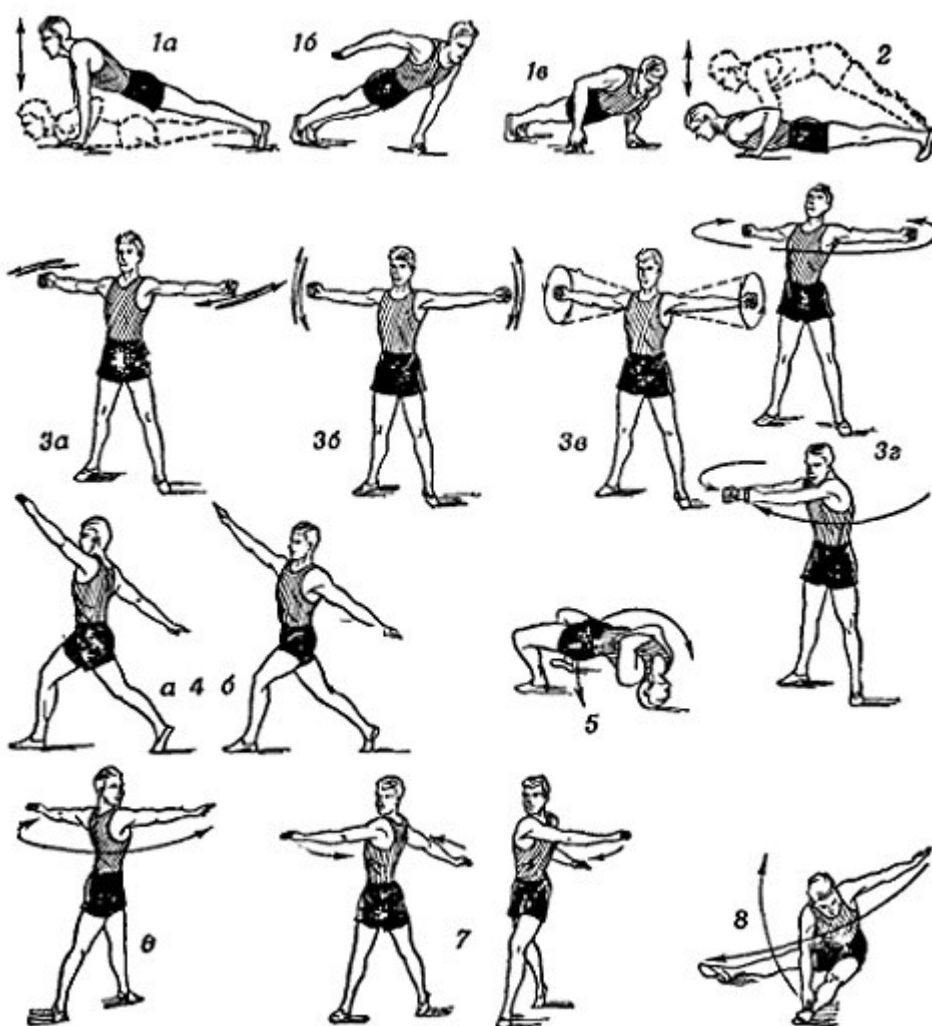
Методические рекомендации к занятиям.

Составитель педагог дополнительного образования

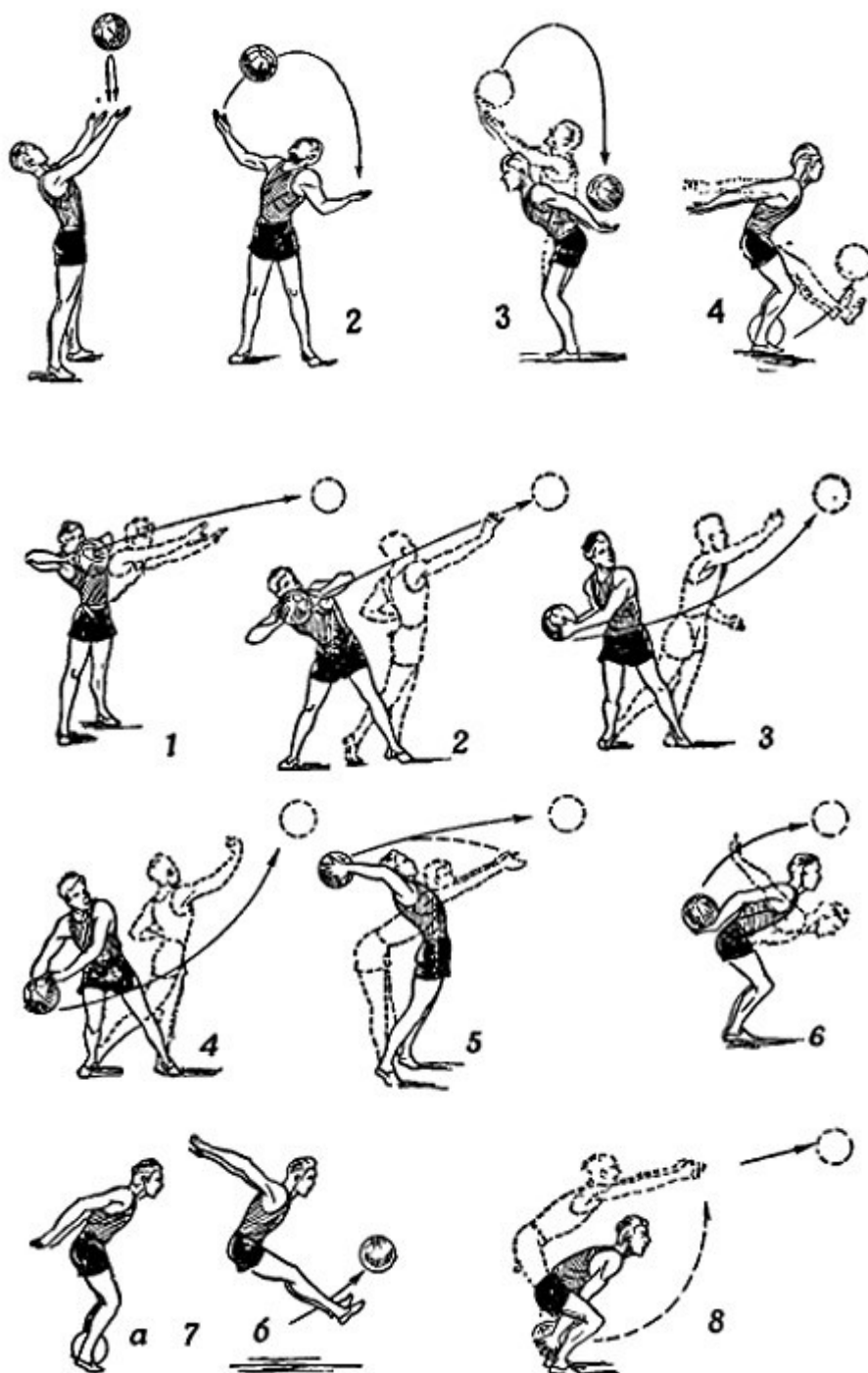
МБОУ ДО «Спектр» Яковец Н.В.

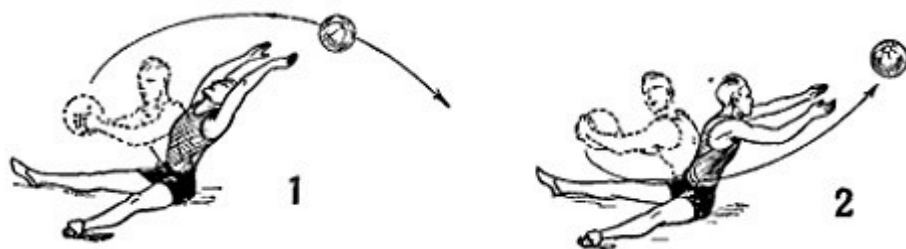
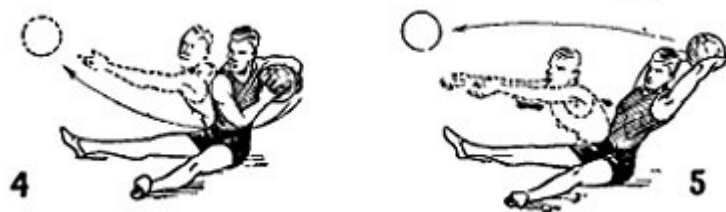
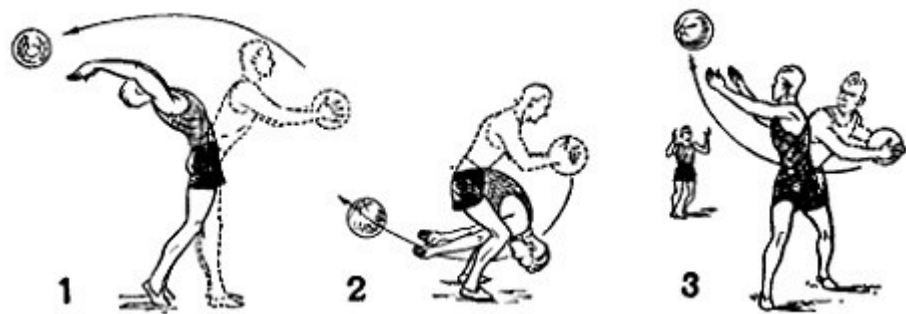
Приложение № 1

Комплекс упражнений. Разминка

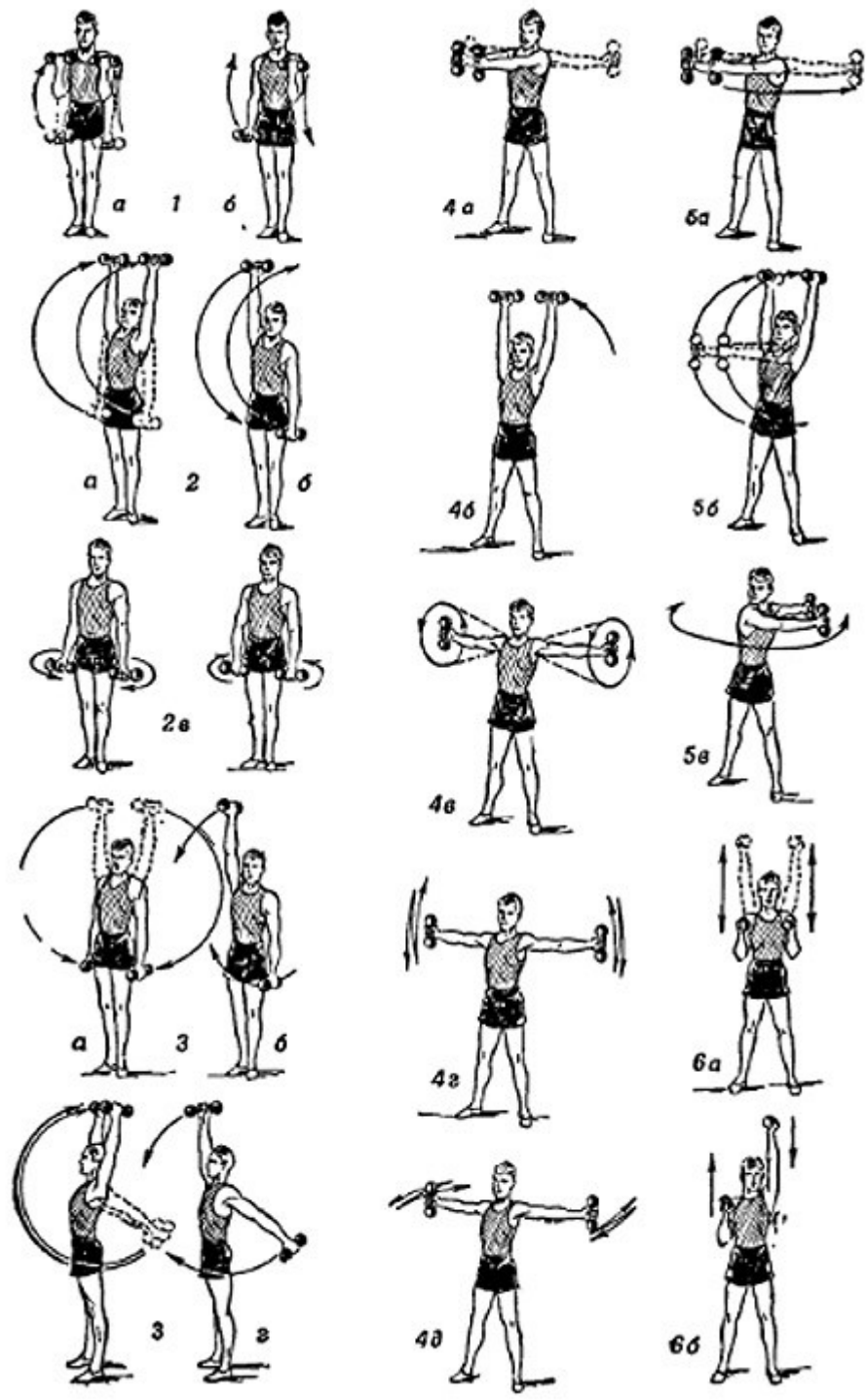


Комплекс упражнений с набивным мячом

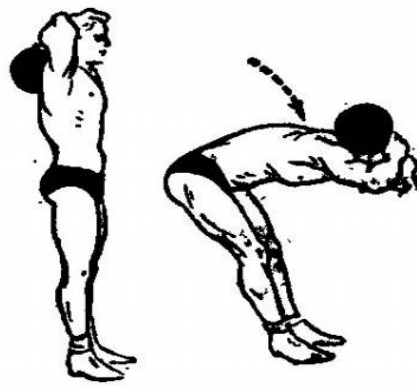
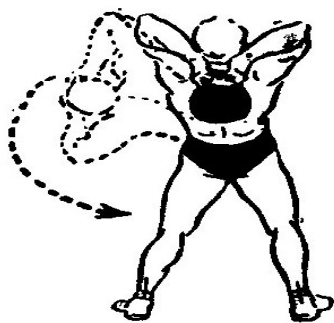
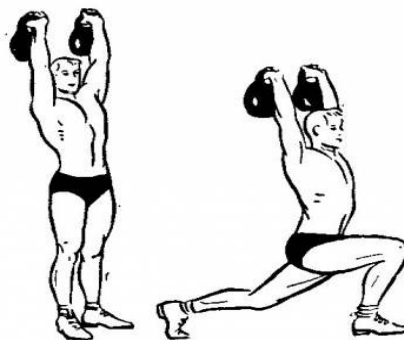
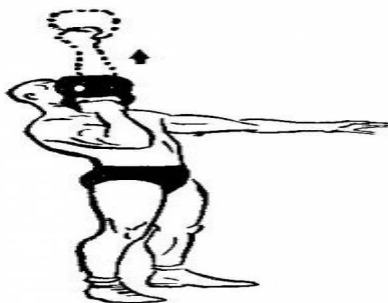
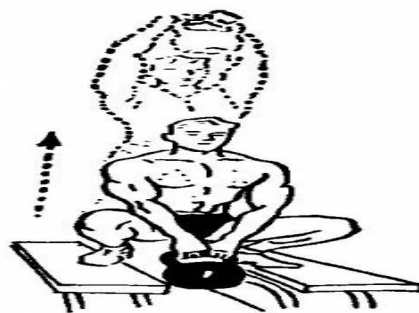
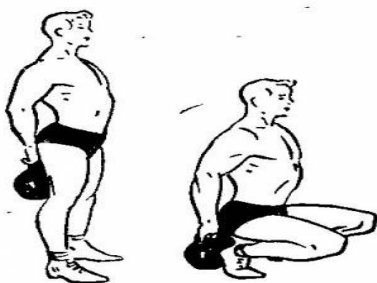
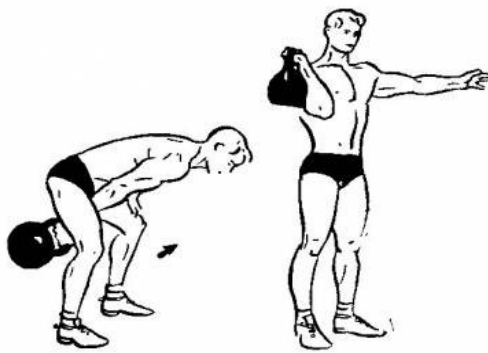
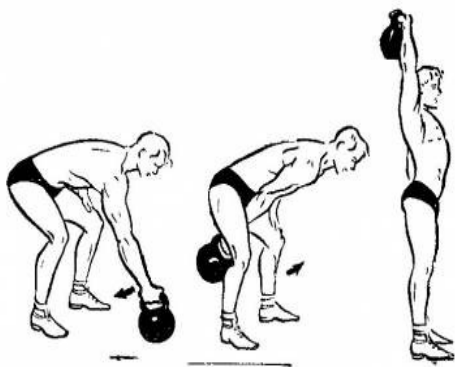




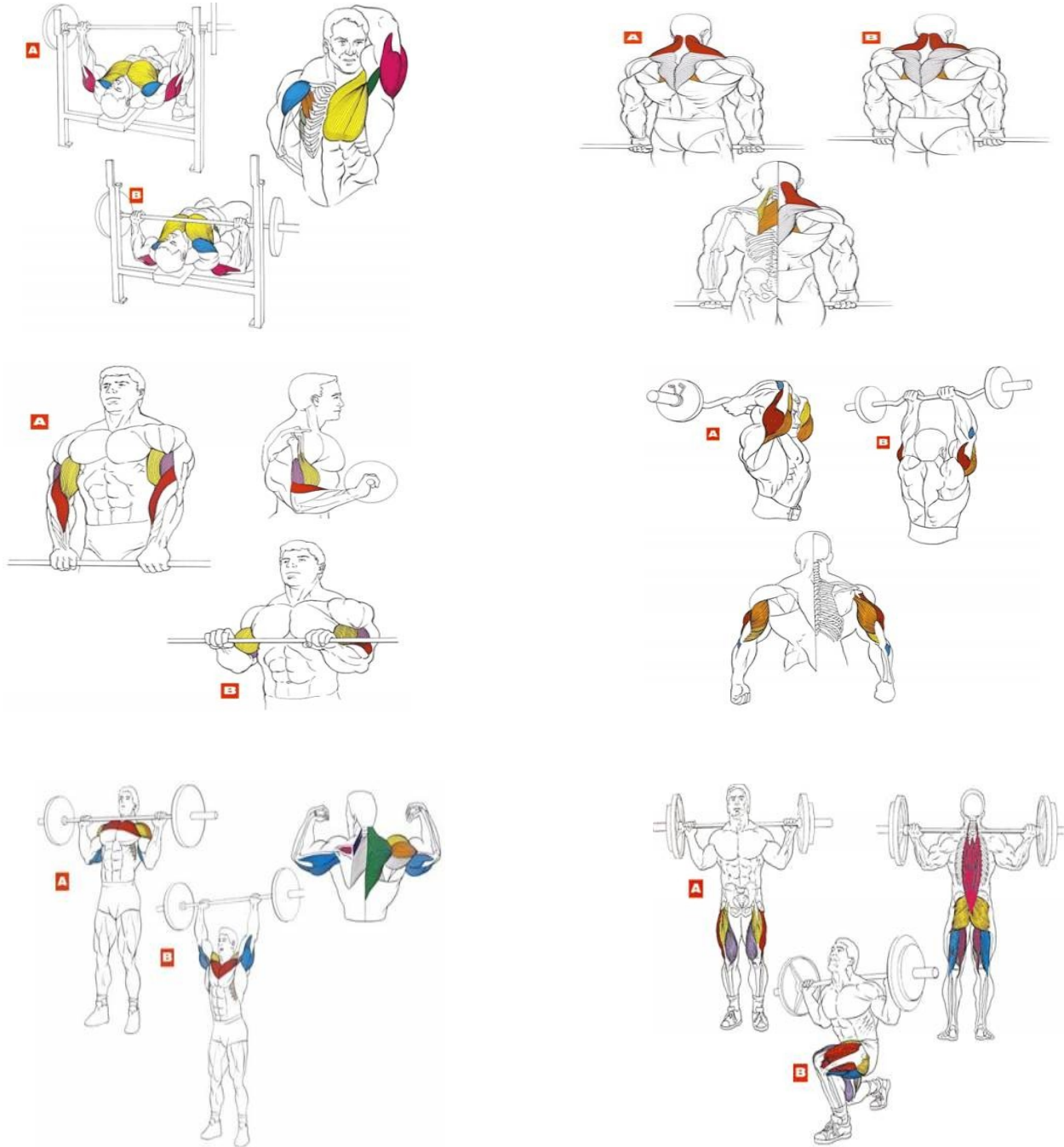
Комплекс упражнений с гантелями



Комплекс упражнений с гирей



Комплекс упражнений со штангой



Экспериментальная группа на начало эксперимента

Список учеников		Тест №1. (Подтягив.)	Тест №2. (Прыжок в длину.)
1.	<i>Алексеев Михаил</i>	6	160
2.	<i>Владимиров Николай</i>	5	172
3.	<i>Дедков Владислав</i>	2	180
4.	<i>Жуков Сергей</i>	7	164
5.	<i>Жуков Станислав</i>	8	194
6.	<i>Опаров Сергей</i>	4	190
7.	<i>Степанов Виктор</i>	10	200
8.	<i>Снытко Олег</i>	5	172
Ср.результат		5.8	179

Экспериментальная группа на конец эксперимента

Список учеников		Тест №1. (Подтягив.)	Тест №2. (Прыжок в длину.)
1.	<i>Алексеев Михаил</i>	8	172
2.	<i>Владимиров Николай</i>	6	176
3.	<i>Дедков Владислав</i>	4	194
4.	<i>Жуков Сергей</i>	9	178
5.	<i>Жуков Станислав</i>	7	210
6.	<i>Опаров Сергей</i>	6	206
7.	<i>Степанов Виктор</i>	11	204
8.	<i>Снытко Олег</i>	7	187
Ср.результат		7.3	189.7

Средний показатель и процент (%) в экспериментальной группе

	Тест №1. (Подтягив.)	Тест №2. (Прыжок в длину.)
До	5.8	179
После	7.3	189.7
Ср. рез	1.5	10.7
%	25.8	5.9

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 2002. – С. 88.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., Физкультура и спорт, 2001.
3. Бальчевич В.К. Теория и практика физической культуры. 2004, №7.
4. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании.// Ф. и. С, 2008.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 2005.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки в спорте. М., Физкультура и спорт, 2007. – С. 11.
7. Волков В.М., Филипп В.П. Физиология спорта. М., Физкультура и спорт, 2003. – С. 33.
8. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск, Народная Газета, 2008. – С. 39.
9. Дяконов В.В. Развитие двигательных качеств на уроках физкультуры. Физическая культура в школе, 2009, №2. – С. 16.
10. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсменов. М., Физкультура и спорт, 2001. – С. 78.
11. Жумелин А.Ф. Бодибилдинг для начинающих. М., 2000. – С. 73.
12. Жуков С.М. Развиваем силу вместе. М., 2000. – С.26.

13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 134.

14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 2006.

15. Ивойлов А.В. Очерки по биомеханике и методике тренировки. М., Физкультура и спорт, 2001.

16. Куц Я.М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 1999. – С. 76.