

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

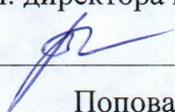
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА БРАТСКА**

РАССМОТРЕНО

ШМО классных  
руководителей 5-11х  
классов  
МБОУ «СОШ №24»  
Руководитель  
 Морозова Ю.С.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

  
\_\_\_\_\_  
Попова Л.М.  
Протокол МС №1 от  
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
МБОУ «СОШ № 24»  
Иванова М.В.  
МБОУ  
«СОШ № 24»  
Приказ № 406  
от «30» августа 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности  
«Красота и здоровье»

Направление внеурочной деятельности: Спортивно-оздоровительное

Разработал(а):  
Снигур.А.В.  
Учитель физической культуры

Братск, 2024 г.

## Содержание курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «Красота и здоровье» специальной медицинской группы рассчитана на 102 ч. в год (3 ч. в неделю продолжительностью 30–35 мин) в соответствии с БУП.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы: Физическая культура 1 – 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. / Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2012. Данная программа рассчитана на 102 часа.

№	Содержание (разделы, темы)	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1.	Основы знаний о физической культуре	Индивидуальная, фронтальная, парная, групповая	знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); технику выполнения определенных двигательных действий, значение физических упражнений на функциональные возможности организма, вопросы судейства, история Олимпийского движения.
2.	Способы деятельности	Индивидуальная, фронтальная, парная, групповая	Представления о способах двигательной деятельности. Оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений, ходьба, бег. Выполнение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игр: баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений (комплексов). Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих

			в своем развитии основных физических качеств.
3.	Физическое совершенствование		<p>Ориентирует деятельность учителя на развитие самостоятельности учащихся, привитие навыков и умений в выполнении комплексов упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, организации занятий оздоровительной направленности. Ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает: комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики; изучение двигательных действий при прохождении отдельных разделов учебной программы (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры); упражнения на развитие основных физических качеств, освоение комплексов упражнений по лечебной физической культуре, направленных на конкретное заболевание; изучение комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр на динамических переменах, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактики плоскостопия. Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.</p>
4.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика		<p>Специальная физическая подготовка индивидуализированные комплексы упражнений. Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья). Упражнения оздоровительно-корригирующей направленности.</p>
	Физическая подготовка		Упражнения и технические действия из базовых видов спорта (гимнастика с

			основами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры, элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол).
--	--	--	--

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся специальных медицинских групп должны иметь представления:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- о элементарных основах формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- о некоторых способах закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- о технике безопасности при выполнении упражнений;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;
- о технике выполнения физических упражнений;
- о значении упражнения на развитие двигательных качеств;
- о правилах судейства спортивных и подвижных игр;
- о правилах самоконтроля за состоянием организма при выполнении физической нагрузки.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой в активный отдых и досуг.

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	ЭОР(ЦОР)	Форма проведения занятий
1.	Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали). ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Беседа. Практическое занятие
2.	Бег из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>	Практическое занятие
3.	Правила контроля за физическим состоянием во время выполнения физических нагрузок (измерение пульса, наблюдение за состоянием цвета кожи, за частотой дыхания). Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>	Практическое занятие
4.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия). Спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
5.	Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за	1		Практическое занятие

	головой и от груди. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.			
6.	Броски малого мяча в вертикальную цель с расстояния. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
7.	Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью. Бег с равномерной скоростью по дистанции. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Беседа. Практическое занятие
8.	Метание малого мяча на точность и дальность, стоя на месте. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
9.	Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой. Ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>	Беседа. Практическое занятие
10.	Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком, прыжки в длину с места, преодоление препятствий. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>	Практическое занятие
11.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.	1		Беседа. Практическое занятие

	Организирующие команды и строевые приемы. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.			
12.	Организирующие команды и строевые приемы. Акробатические упражнения: группировка в положении лежа на спине. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
13.	Акробатические упражнения: раскачивание в плотной группировке (с помощью). ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>	Практическое занятие
14.	Акробатические упражнения: перекаты назад в группировке (с помощью). ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
15.	Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия. Акробатические упражнения: перекаты из упора присев и боком. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
16.	Акробатические упражнения кувырок вперед в группировке. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
17.	Режим дня и личная гигиена. Акробатические упражнения: выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>	Практическое занятие

18.	Акробатические упражнения: перевороты из положения, лежа на животе и спине. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
19.	Акробатические упражнения: из положения, лежа на животе последовательные поднимания головы и ног. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни	1		Практическое занятие
20.	Акробатические упражнения: прогибание «Лодочка»; из положения, лежа на спине группировка. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
21.	Повышение функциональных возможностей организма. Гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>	Практическое занятие
22.	Упражнения в ходьбе разными способами в разных положениях, с разным направлением передвижения. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
23.	История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Беседа. Практическое занятие
24.	Прикладно-гимнастические упражнения: ползание и переползание по-пластунски.	1		Практическое занятие

	ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.			
25.	Прикладно-гимнастические упражнения: проползание под препятствием и перелезание через препятствие хождение по наклонной гимнастической скамейке. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
26.	Прикладно-гимнастические упражнения: лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
27.	Физические упражнения, их отличие от естественных (бытовых) двигательных действий, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
28.	Упражнения с гимнастическими снарядами. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
29.	Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
30.	Упражнения на гимнастической скамейке — передвижения разными способами ходьбы с большой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>	Практическое занятие

	амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.			
31.	Правила проведения и судейства игр. Индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
32.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1		Практическое занятие
33.	Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями. Общеразвивающие упражнения гимнастической скакалкой. Индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1		Беседа. Практическое занятие
34.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическим обручем. Стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение.	1		Практическое занятие
35.	Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Упражнения на осанку с удержанием груза на голове на месте. Стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение	1		Практическое занятие
36.	Упражнения на осанку с удержанием груза на голове в	1	<a href="https://resh.edu.ru/subj">https://resh.edu.ru/subj</a>	Практическое занятие

	движении. Стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение.		<a href="ect/lesson/1517/start/">ect/lesson/1517/start/</a>	
37.	Упражнения на осанку с удержанием груза на голове в движении, без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности). Подвижная игра на координацию движений: «Веселые задачи».	1		Практическое занятие
38.	Упражнения с маленькими мячами: подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами. Упражнения на укрепление стоп. Подвижная игра на координацию движений: «Запрещенное движение».	1		Практическое занятие
39.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения с маленькими мячами: подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами.	1		Практическое занятие
40.	Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека. Упражнения с маленькими мячами: подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях броски и ловля кистями рук). Подвижная игра с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела «Догонялки на марше».	1		Беседа. Практическое занятие
41.	Упражнения с маленькими мячами: бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		Практическое занятие

42.	Упражнения с малыми мячами: броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами. Подвижная игра «Подвижная цель»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>	Практическое занятие
43.	Упражнения с малыми мячами: бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы. Подвижная игра «Третий лишний».	1		Практическое занятие
44.	Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения. Упражнения с малыми мячами: бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы. Подвижная игра «Третий лишний».	1		Практическое занятие
45.	Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами). Подвижная игра «Что изменилось?».	1		Практическое занятие
46.	Упражнения на локальное развитие мышц туловища. Подвижная игра «Пингвины с мячом».	1		Практическое занятие
47.	Упражнения на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Пингвины с мячом».	1		Практическое занятие
48.	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры). Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Подвижная игра «Рыбки».	1		Практическое занятие
49.	Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Подвижная игра «Рыбки».	1		Практическое занятие
50.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего	1		Практическое занятие

	самочувствия).Упражнения на профилактику нарушений зрения. Подвижная игра «Кто быстрее».			
51.	Упражнения на профилактику нарушений зрения. Подвижная игра «Кто быстрее».	1		Практическое занятие
52.	История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.Бег:в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой. Подвижная игра«Не отступись».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/</a>	Практическое занятие
53.	Бег:в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой. Подвижная игра «Не отступись».	1		Практическое занятие
54.	Бег:в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой. Подвижная игра на материале спортивных игр «Точная передача».	1		Практическое занятие
55.	<i>Ходьба:</i> с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках. Подвижная игра на материале спортивных игр «Точная передача».	1		Практическое занятие
56.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. <i>Ходьба:</i> с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках. Подвижная игра на материале	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>	Практическое занятие

	спортивных игр «Гонка мячей».			
57.	<i>Ходьба: в парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «гусиным шагом»), без препятствий и через препятствия. Подвижная игра на материале спортивных игр «Гонка мячей».</i>	1		Практическое занятие
58.	<i>Ходьба: в парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «гусиным шагом»), без препятствий и через препятствия. Элементы баскетбола — перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, с остановками по сигналу.</i>	1		Практическое занятие
59.	Гимнастики для глаз и дыхательной системы. Элементы баскетбола повороты без мяча и с мячом.	1		Практическое занятие
60.	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Элементы баскетбола ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы).	1		Практическое занятие
61.	Упражнения со спортивным инвентарем (мячи). Элементы баскетбола передача мяча (снизу, от груди, из-за головы).	1		Практическое занятие
62.	Индивидуализированные комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия. Элементы баскетбола	1		Практическое занятие

	передача мяча (снизу, от груди, из-за головы).			
63.	Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств. Элементы баскетбола - бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1		Практическое занятие
64.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п Элементы баскетбола - эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину.	1		Практическое занятие
65.	Индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами. Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).	1		Практическое занятие
66.	Индивидуализированные комплексы упражнений на локальное развитие мышц туловища. Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).	1		Практическое занятие
67.	Индивидуализированные комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1		Практическое занятие
68.	Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. Индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и	1		Практическое занятие

	в движении). Подвижная игра «Выстрел в небо».			
69.	Индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении). Подвижная игра «Мяч соседу».	1		Практическое занятие
70.	Упражнения с небольшими набивными мячами: броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком). Подвижная игра «Мяч соседу».	1		Практическое занятие
71.	История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх. Упражнения с небольшими набивными мячами: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом.	1		Практическое занятие
72.	Упражнения с небольшими набивными мячами: броски мяча снизу двумя руками на дальность. Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).	1		Практическое занятие
73.	Упражнения с небольшими набивными мячами: бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1		Практическое занятие
74.	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки: держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1		Практическое занятие
75.	Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию,	1		Практическое занятие

	<p>одежде и месту проведения занятий.</p> <p>Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки: держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения.</p> <p>Подвижная игра «Мяч ловцу».</p>			
76.	<p>Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки: сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.</p> <p>Подвижная игра «Передал-садись».</p>	1		Практическое занятие
77.	<p>Упражнения на гимнастической стенке: лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами. Подвижная игра «Передал-садись».</p>	1		Практическое занятие
78.	<p>Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе. Подвижная игра «Брось-поймай».</p>	1		Практическое занятие
79.	<p>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами).</p> <p>Подвижная игра «Брось-поймай».</p>	1		Практическое занятие
80.	<p>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми</p>	1		Практическое занятие

	в коленях и прямыми)			
81.	<p>Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.</p> <p>Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).</p>	1		Практическое занятие
82.	<p>Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви).</p> <p>Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).</p>	1		Практическое занятие
83.	<p>Формирование культуры телосложения и культуры движений. Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).</p>	1		Практическое занятие
84.	<p>Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами.</p> <p>Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).</p>	1		Практическое занятие
85.	<p>Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).</p>	1		Практическое занятие
86.	<p>Упражнения на чередование напряжения и расслабление</p>	1		Практическое занятие

	мышц. Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).			
87.	Упражнения с мелким спортивным инвентарем (малые мячи, гимнастические палки). Подвижная игра «Мышеловка».	1		Практическое занятие
88.	Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики. Подвижная игра «Мышеловка».	1		Практическое занятие
89.	Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств. Подвижная игра «Космонавты».	1		Практическое занятие
90.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия). Комплексы упражнений для подготовительной части занятий, корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).	1		Практическое занятие
91.	Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой. Комплексы упражнений для основной части занятий, корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие	1		Практическое занятие

	на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т. д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.			
92.	Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т. п.).	1		Практическое занятие
93.	Равномерный непродолжительный бег. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни. Подвижная игра «Космонавты».	1		Практическое занятие
94.	Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
95.	Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований. Бег - низкий старт с последующим ускорением. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
96.	Пробегание 30-метровой дистанции без оценки на время. ЛФК с учетом	1		Практическое занятие

	индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.			
97.	Роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды. Метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
98.	Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
99.	Активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой. Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу). ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>	Практическое занятие
100.	Высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
101.	Упражнения в преодолении препятствий: ходьба по гимнастической скамейке. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	1		Практическое занятие
102.	Формирование этических норм общения и коллективного	1		Практическое занятие

	взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.			
--	--	--	--	--

**Методические рекомендации по организации специальных медицинских групп**  
Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

№п/п	Виды упражнений	Заболевания
1.	С максимальным усилием	Сердечно – сосудистая система
2.	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно – сосудистая система
3.	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4.	С максимальным статическим напряжением	Сердечно – сосудистая система
5.	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Заболевания почек Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения
6.	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нарушения нервной системы
7.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8.	Акробатические упражнения с повышенной сложностью	Органы зрения Искривление позвоночника
9.	Ограниченное время игр	Нарушения нервной системы

**Внешние признаки утомления**

<b>Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка</b>	<b>Степень выраженности утомления</b>		
	<b>Низкая</b> (небольшое утомление)	<b>Средняя</b> (среднее утомление)	<b>Сильная</b> (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное	Значительное покраснение лица, выражение его напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке)
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

### Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с нарушением осанки

Осанкой называется непринуждённая привычная поза человека в вертикальном положении. При правильной осанке человек без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развёрнуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

К дефектам осанки относятся сутулость, круглая спина, плоская спина и кругло-выгнутая спина. При дефектах осанки надплечья и нижние углы лопаток расположены на разных уровнях. Один из треугольников талии сглажен.

При сутулой спине слегка западающая спина, некоторое усиление грудного кифоза.

При круглой спине плечи свисают вперёд, грудь сужена, живот слегка выпячен.

При кругло-выгнутой спине равномерный груднопоясничный кифоз переходит в нижнепоясничный лордоз, туловище слегка отброшено назад.

Большое влияние на воспитание осанки оказывает развитие мышечно-суставного чувства. С приобретением этого качества ребёнок легче определяет разницу между правильным и неправильным положением тела в пространстве. Упражнения, помогающие выработать мышечно-суставное чувство, следующие:

1. Упражнения в вертикальной плоскости:

а). Дети, приняв под контролем учителя правильное положение у вертикальной плоскости, отходит от нее и, сохраняя правильную осанку, возвращаются к ней, прикасаясь прежними точками – лопатками, ягодицами, пятками;

б). Приседания, скользя спиной по вертикальной плоскости, при этом, чем большая поверхность тела соприкасается с плоскостью, тем совершеннее развивается мышечное чувство;

в). Принятие правильной осанки перед зеркалом. Зрительный контроль помогает уменьшить асимметрию частей тела, привести отклонённый корпус к средней линии и установить параллельность линий надплечий тела.

2. Удержание различных предметов на голове (при условии сохранения правильной осанки) в сочетании с упражнениями на равновесие на широкой, а затем на узкой площади опоры.

Для исправления осанки от детей требуется проявление настойчивости, поэтому необходимо внушить детям, чтобы самоконтроль за осанкой они начинали с утра, в течение дня помнили о ней и периодически проверяли себя у зеркала.

#### Комплекс упражнений для детей с нарушенной осанкой

1. Полное вытягивание позвоночника: встаньте, слегка согнув колени, руки сцепите спереди. Во время вдоха поднимите руки вверх, ладонями к потолку, поднимая плечи и грудную клетку. По мере опускания плеч вниз распрямляйте их. По мере того, как вы медленно опускаете руки, плечи расслабляются.

2. Наклоны в сторону: встаньте и наклоните голову направо так, чтобы ухом коснуться плеча. Снова встаньте прямо и повторите в другую сторону.

3. Повторите упражнение на полное вытягивание позвоночника.
4. Встать у стены, касаясь ее затылком, спиной и пятками, сделать шаг в сторону, потом вперед; положение, принятое у стены, проверьте перед зеркалом, чтобы запомнить его зрительно. В такой позе пройдите по комнате.
5. Стоя у стены и прижавшись к ней, присесть на корточки с прямой спиной, касаясь затылком стены.
6. Стоя у стены в том же положении, сделать несколько движений: руки вверх – в стороны – вперед – на пояс; медленно поднять согнутую ногу, захватив ее руками, прижать к туловищу, не отклоняясь от стены.

**Комплекс корригирующей гимнастики при сколиозах 1-3 степени  
неуравновешенной формы**

Основные задачи:

1. Воспитание навыка правильной осанки.
2. Укрепление мышечного корсета.

<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
1. Лёжа на спине. Руки под головой.	Отдых.	2 мин.	Лежать прямо, расслабленно.
2. Лёжа на спине, руки вверху чуть шире плеч.	Продолжительные потягивания руками вверх в чередовании с кратковременными расслаблениями.	6-8 раз	Во время потягивания стопы разгибать (на себя). Дыхание произвольное, не задерживать.
3. Лёжа на спине, руки вдоль туловища чуть шире плеч, ладонями вперед.	Сч.1 – кисти к плечам, пальцы сжать в кулак, поднять левую ногу вперед, согнутую в коленном и тазобедренном суставах. Сч.2-и.п. Сч.3-4-то же с правой ногой.	6-8 раз	В и. п. – вдох, на сч. 1-2- выдох, дыхание не глубокое, обычное.
4. То же	Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом и руки вперед. Сч. 2 – и.п. Сч. 3-4 – то же с правой ногой.	6-8 раз	В и. п. – вдох. На сч. 1-2 – выдох.
5. Лёжа на спине, руки на поясе.	Сч. 1-2 – скользя по полу, развести ноги врозь шире плеч. Сч. 3-4 – скользя по полу, соединить ноги.	6-8 раз	Дыхание произвольное.
6. Лёжа на спине, руки под головой.	Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом. Сч.2 – поднять правую ногу, согнутую под углом 90 в коленном и т/б суставах. Сч. 3-4–и.п. Сч.5-8 то же с правой	6-8 раз	Строго соблюдать симметричность. Вдох в и.п. и на счёт 1-2-3-4 – выдох. Согнутую ногу выпрямлять, скользя по полу.
7. Лёжа на спине, руки вдоль туловища.	Поднимая руки вверх, потянуть их и сделать глубокий вдох. Медленно опуская руки, сделать медленный выдох.	6-8 раз	Вдох через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой.

8. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах.	Сч. 1 – выпрямить левую ногу под углом 45-50 над полом. Сч. 2-выпрямить правую ногу под углом 45-50 над полом. Сч.3-поставить левую ногу в и.п. Сч. 4-поставить правую ногу в и.п. Сч. 5-8 – тоже с правой.	6-8 раз	Дыхание произвольное, не задерживать.
9. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. Руки на животе.	Диафрагмальное дыхание.	3-4 раза	Вдох глубокий через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. Темп индивидуальный.

**Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов дыхания**

При выполнении данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими упражнениями, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжимании – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Дыхание во время приседаний, во время поворотов, наклонов туловища, ходьбы.

**Комплекс № 1**

Дыхательные упражнения для учащихся 15-17 лет

1. На счёт 1-4 медленный глубокий вдох;  
5-8 медленный полный выдох.
  2. На счёт 1-3 медленный глубокий вдох;  
4 быстрый выдох ртом.
  3. На счёт 1 быстрый вдох ртом;  
2-6 медленный полный выдох.
  4. На счёт 1 вдох небольшой порцией;  
2 пауза на выдохе;  
3 вдох небольшой порцией;  
4 пауза;  
5 вдох небольшой порцией;  
6 пауза;  
7-8 полный выдох.
- } Повторить 4 раза

На счёт 1-8 свободное дыхание. Начинать следует с 1-2 пауз, постепенно довести до 5-6 раз. Повторить 2 раза.

5. На счёт 1-2 полный глубокий вдох;  
3 пауза;  
4 выдох небольшой порцией;  
5 пауза на выдохе;  
6 выдох небольшой порцией;  
7 пауза на выдохе;  
8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

6. На счёт 1-2 полный вдох;  
3-6 задержка дыхания;  
7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

**Комплекс № 2**

Учащимся с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

1. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.
2. И. п. –стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.
3. И. п. –стойка ноги врозь, руки перед грудью. Сч.1-3 - руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. –стойка ноги врозь, руки на поясе. Сч. 1-2 –отвести плечи назад – глубокий вдох носом. Сч. 3-4 – плечи вперед – выдох ртом. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – о.с., руки на поясе. Сч. 1- подняться на носки – вдох. Сч. 2 – присед – выдох. Сч. 3 – встать – вдох. Сч. 4 - и. п. – выдох.
6. И. п. – о. с. Сч. 1 – мах левой, руки в стороны - вдох. Сч. 2 – и. п. – выдох. Сч. 3 – мах правой, руки в стороны – вдох. Сч. 4 – и. п. – выдох.
7. И. п. –о. с., руки вверх. Сч. 1 – наклон, руки назад. Сч. 2 – и. п. Сч.3-4 – то же. Дыхание произвольное.
8. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.
9. И. п. –стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.  
Дыхание не задерживать.

**Примерные комплексы упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов  
желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени**

При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

**Комплекс упражнений**

1. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.
3. И. п. – то же. Повороты в стороны с отведением руки в сторону поворота.
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.
5. И. п. – то же. Пружинистые приседания.
6. И. п.–стойка ноги врозь.Сч.1-3–наклон вперед,руками достать пола.Сч.4-и.п.
7. И. п. – сед ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперед, руками достать носков ног. Сч. 4 – и. п.
8. И. п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.
9. И. п. – лёжа на спине. Сч.1–левая к груди. Сч.2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
10. И. п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.
11. И. п. – лёжа на боку. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой. Помогать руками.
12. И. п. – упор стоя на коленях. Сч. 1 – мах левой назад. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
13. И. п. – упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе.Повторить 5-6 р.
14. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.

Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.

**Комплекс упражнения для профилактики плоскостопия.**

1. Сгибание и разгибание пальцев – 12-15 раз.
2. Движение большого пальца вверх, а остальных вниз.
3. Ходьба на носках (5 шагов) и на пятках (5 шагов).
4. Захваты пальцами различных предметов.
5. Ходьба на наружной стороне стопы – 15 шагов.
6. Катание стопой скалки, теннисного мяча по 3 мин. для каждой ноги.
7. Ходьба с перекатом стопы.
8. Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги, удерживая пальцами предмет.

**Релаксационные упражнения.**

1. И. п. – стоя руки согнуть в локтях: встряхивание кистей рук.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабление мышц на выдохе.
3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч: повороты туловища в стороны.
4. И. п. – в вися на перекладине: 1 – махи, 2 – повороты туловища вправо-влево.
5. И. п. – лежа на спине, ноги согнуть в коленях, упор на ступни: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голеней.

### **Лечебная физкультура при плеврите.**

1. И. п. – стоя, руки на голове. Наклон туловища вправо и влево 4-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
2. И. п. – стоя, руки опущены. Поднять руки вверх над головой, опустить и завести их за спину, сделать выдох. Повторить упражнение в медленном темпе 4 раза.
3. И. п. – стоя, руки вытянуты вперед, ладони соединены. Развести руки в стороны, удерживая их на уровне плеч, сделать вдох, на выдохе руки свести. Прodelать упражнение 3-4 раза. Темп медленный.
4. И. п. – руки вниз. Поднять правую руку вперед, выполнить ею круговое движение назад, то же – с левой.
5. И. п. – стоя, руки на поясе. Свести локти назад – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Выполнить 3 раза в медленном темпе.
6. И. п. – в руках резиновый мяч. Ударить мячом о стенку и поймать его (6-8 раз). Темп средний. Дыхание свободное.
7. И. п. – поднять правую ногу, согнутую в колене. Бросить из-под нее мяч вверх и поймать, то же – с левой. Повторить 5-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
8. И. п. – стоя, руки вниз. Развести руки в стороны – вдох, положить ладони на нижние ребра, слегка нажимая на них – выдох. 3-4 раза. Темп медленный.
9. Спокойная ходьба.

### **Упражнение для профилактики остеохондроза.**

1. Поднять руки вперед-вверх (вдох), вернуться в исходное положение (выдох). Повторить 4-5 раз.
2. Попеременное сгибание ног в коленных суставах (6-10 раз). Дыхание произвольное.
3. Попеременно прижать плечи, лопатки, поясницу, бедра к плоскости кушетки с последующим расслаблением мышц (5-7 сек.).
4. Положить руки на живот. Диафрагмальное дыхание.
5. Согнуть ноги в коленях, поднять и опустить таз, максимально при этом напрягая ягодичные мышцы (4-5 раз). Исходное положение – лежа на животе.
6. Приподнять плечи, выполнять имитационные упражнения руками как при плавании брассом (6-8 раз). Дыхание произвольное.
7. Попеременно отвести и привести прямую ногу, не касаясь кушетки (6-8 раз). Дыхание произвольное.
8. Стоя в упоре на коленях, вытянуть руки вперед, положить на затылок, слегка приподнять туловище; вернуться в исходное положение (прodelать 4-5 раз). Дыхание произвольное. Сесть на пятки, максимально потянувшись руками вперед (4-5 раз).
9. Подтянуть к правой руке левое колено. То же – другой ногой.
10. Поочередно поднять и удерживать ногу в течение 5-7 сек. (3-4 раза). Дыхание произвольное.
11. 11. Потянуться левой (правой) рукой вверх, не прогибаться (прodelать 4-6 раз). Дыхание произвольное.

**Коррекция зрения. Гимнастика для глаз.**

Каждый блок упражнений выполняется отдельно:

- с открытыми глазами;
  - с закрытыми глазами;
  - на мысленном уровне, с закрытыми глазами;
1. движение глаз вверх-вниз.
  2. движение глаз влево-вправо.
  3. движение влево-центр-вправо-центр.
  4. «восьмёрка» - плавные движения глаз по знаку бесконечности:
    - по часовой стрелке;
    - против часовой стрелки.
  5. «Бантик» - движение глаз с фиксацией на каждом уголке бантика:
    - по часовой стрелке;
    - против часовой стрелки.
  6. «Циферблат» - движение глаз по кругу, по часовой стрелке и против часовой:
    - голова прямо;
    - голова вниз;
    - с наклоном головы

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УРОКА АЭРОБИКИ****Подготовительная часть**

1. Ходьба на месте. 1–4 – четыре шага на месте; 5–8 – четыре шага на месте, ноги врозь.
2. Ходьба на месте, руки за спину. 1–2 – правую руку вверх; 3–4 – левую руку вверх; 5–6 – правую руку за спину; 7–8 – левую руку за спину.
3. И.п., о.с.: руки за спину. 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – шаг правой назад-влево; 3 – шаг левой в стойку, ноги врозь; 4 – притоп правой и левой ногами; 5–8 – то же вправо.
4. И.п., о.с.: руки за спину. Прыжки, ноги врозь.
5. И.п., о.с.: 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – шаг правой влево в стойку скрестно правой; 3 – шаг левой в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую; 5–8 – то же влево.
6. И.п., о.с.: 1–4 – поочередные сгибания ног вперед, поднимая руки вперед и опуская их вперед-вниз.
7. И.п., о.с.: 1 – правую голень и руки назад; 2 – и.п.; 3–4 – то же левой.
8. И.п., о.с.: руки незначительно согнуты. 1 – сгибая правую в сторону, стойка ноги врозь; 2 – приставляя левую, и.п.; 3–4 – то же влево.
9. И.п., о.с.: руки за спину. 1 – полуприсед; 2 – и.п.; 3 – правую голень назад; 4 – и.п.; 5–8 – то же левой.

**Основная часть**

10. И.п.: стойка на правой, левая вперед-вниз, руки за спину. 1 – прыжком стойка на левой, правая голень назад; 2 – прыжок на правую, левая вперед-вниз. Затем выполнить то же, поменяв положение ног.
11. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – приставить правую; 3 – шагом правой влево поворот кругом в стойку, ноги врозь; 4 – приставить левую; 5–8 – то же вправо.
12. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – шаг правой влево в стойку скрестно правой; 3 – шаг левой в сторону в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую; 5–8 – то же вправо.
13. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1 – шаг вправо в стойку, ноги врозь; 2–3 – шаг левой вправо с поворотом кругом в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую.
14. И.п., о.с.: 1–4 – поочередное сгибание ног вперед, руки вперед-вниз; 5–6 – приставной шаг влево; 7–8 – приставной шаг вправо.
15. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1–8 – четыре скрестных шага влево с хлопком в ладони; 9–16 – то же вправо. Затем выполнить то же, передвигаясь спиной вправо и влево.
16. И.п., о.с.: 1–4 – четыре шага по кругу вправо; 5–8 – четыре разгибания поднятой руки вверх, кисть в кулак. Затем выполнить то же влево с движением левой руки.

**Заключительная часть**

17. И.п.: упор на предплечьях, стоя на правом колене, левая нога незначительно согнута. 1 – разогнуть ногу; 2 – и.п. Затем повторить то же правой ногой.
18. И.п.: упор на предплечьях, стоя на правом колене, голень левой ноги назад. 1 – отвести бедро назад; 2 – и.п. Затем повторить то же правой ногой.
19. И.п.: лежа на левом боку, правая нога полусогнута. 1 – разогнуть правую ногу назад-вверх; 2 – и.п. Затем выполнить то же, лежа на правом боку.
20. И.п.: то же. 1 – отвести правую ногу назад; 2 – и.п. Затем проделать то же левой ногой, лежа на правом боку.

21. И.п.: упор на правом предплечье, сидя правым боком, правая нога согнута, левая рука на поясе. Поднимание левой ноги вверх и вперед-вверх и опускание ее вниз. Затем то же правой ногой, сидя левым боком.
22. И.п.: сед с опорой о предплечья, согнув правую ногу, левая вперед-вниз. Поднимание левой ноги вверх и опускание ее вниз. Затем поменять положение ног.
23. И.п.: лежа на спине. 1 – сгибая ноги, наклон туловища и головы вперед; 2 – и.п.
24. И.п.: лежа на спине правая нога вперед-вверх с захватом за голень. Удержание ноги, растягивая мышцы задней поверхности бедра. Затем поменять положение ног.
25. И.п.: упор лежа. 1–4 – упор лежа прогнувшись с опорой о бедра, 5–8 – и.п.
26. И.п.: положения выпада правой ногой, левая опирается о пол всей стопой. Удерживать 16 сек. Затем поменять положение ног.
27. И.п.: то же, но голень впереди стоящей ноги расположена вертикально.
28. И.п.: упор присев на левой ноге, правая – назад на носок. Удерживать 16 сек. Затем сменить положение ног.

## **Лечебная физическая культура для людей с кардиостимулятором**

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.

При выполнении упражнений, входящих в состав ЛФК при ЭКС, больным необходимо соблюдать следующие рекомендации: выполнять упражнения лучше между 17 и 19 часами (но если не получается, то можно в любое удобное время), занятия можно выполнять утром и вечером, только не позже 20 часов. Если упражнения совмещать с длительными прогулками, то можно получить отличный результат. Когда больной сможет легко выполнять лечебные упражнения при ЭКС заболеваний, то он может выполнять их по два подхода - выполнив упражнение один раз, можно отдохнуть и выполнить это же упражнение во второй раз. Для того чтобы полностью восстановить дыхание, между упражнениями необходимо делать перерыв.

## Лечебная физическая культура при заболевании ССЗ.

Положение: лежа на спине (руки вдоль туловища, ноги вместе).

### Комплекс упражнений:

1. Поднять руки вперед на вдох и опустить в стороны на выдох.
2. Поднять ноги, согнутые в коленях, на выдох, выпрямить и опустить на вдох.
3. Отводить и приводить друг к другу слегка приподнятые ноги с произвольным дыханием.
4. Приподнять ноги, согнутые в коленях, до перпендикулярного положения и выполнять движения, имитирующие кручение педалей велосипеда. Дыхание - произвольное. Упражнение выполняется в течение 20-30 секунд.
5. Переходить в сидячее положение. Сначала упражнение выполняется при помощи рук, потом без них

Положение: сидя на стуле.

### Комплекс упражнений:

1. Ноги поставить вместе, руки опустить. Поочередно поднимать то левую, то правую руку. При выполнении движения рукой вверх делается вдох, вниз - выдох.
2. Ноги вместе, руки максимально согнуть в локтях на ширине плеч. Выполнять круговые движения локтевыми суставами в прямом и обратном направлении.
3. Ноги вместе, а руки развести в стороны. На вдох сгибается левая нога в колене и прижимается к груди (помогают руками). На выдох нога возвращается в исходное положение, руки разводятся в стороны. Далее выполняется такое же действие, но для правой ноги.
4. Ноги слегка развести (на ширину плеч), руки на пояс. На вдох выполняется наклон туловища в сторону, а на выдох - исходное положение.
5. Ноги на ширине плеч, руки развести в сторону. На вдох поднять руку и наклонить туловище к коленям, держа голову прямо. На выдох - исходное положение

Положение: стоя.

### Комплекс упражнений:

1. Ноги вместе, руки вдоль туловища вниз, ухватываются за гимнастическую палку. На вдох выполняется шаг левой ногой назад, палка приподнимается руками над головой. На выдох принимают исходное положение.
2. Исходное положение такое же, кроме того, что ноги располагают на ширине плеч. На вдох туловище поворачивают в сторону, палку поднимают над головой. Исходное положение принимают на выдох.
3. Ноги ставят на ширине плеч, руки опускают. На вдох в сторону отводятся правая рука и нога. В таком положении задерживаются на 2 секунды, после чего на выдох вернуться в исходное положение.
4. Ноги располагают вместе, руки вниз. Руками выполняются одновременные круговые движения в обратном и прямом направлении с произвольным дыханием.
5. Ноги ставят на ширине плеч, руки сцепляются в кистях. Выполняют на вдох одновременное поднятие рук ладонями вверх и отставление одной ноги назад на носок. На выдох принимают исходное положение.
6. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполняются круговые движения туловища с отклонением от своей оси на 5-10 градусов по и против часовой стрелки.

7. Встают напротив гимнастической стенки. Удерживаясь за перекладину, выполняют поочередные махи ногами вперед и назад с произвольным дыханием.

8. Ноги ставят на ширине плеч, руки вдоль туловища. На выдох выполняется присед, руки вытягиваются вперед. На вдох возвращаются в исходное положение.

9. Ноги вместе, руки вниз. Сначала выполняется ходьба на месте, осуществляется переход на ходьбу на носках, а в завершение - с высоким подниманием колен. Упражнение длится 30-60 секунд

Представленные комплексы упражнений при ССЗ должны выполняться с соблюдением следующих рекомендаций:

- оптимальное время проведения занятия - промежуток от 17 до 19 часов;
- упражнения нужно совмещать с длительными прогулками - позволит увеличить эффективность ЛФК;
- при невозможности выполнить то или иное упражнение, их нужно разбить на два подхода;
- для восстановления дыхания между упражнениями необходимо делать перерыв.

### ЛФК для детей с пороком сердца

Физическая культура требуется не только для взрослых пациентов с заболеваниями сердечнососудистой системы, но и детям. Эта необходимость устанавливается при диагностировании у ребенка врожденного или приобретенного порока сердца, который ведет к той или иной степени сердечной недостаточности.

Первая степень недостаточности кровообращения проявляется одышкой при физических нагрузках, нарушением нервной регуляции (ухудшение сна, быстрая утомляемость). Вторая и третья степень выражены сильнее. У ребенка могут наблюдаться отеки, одышка в состоянии покоя или при незначительных физических нагрузках.

Ниже представлен комплекс упражнений, который разрешен при компенсированном пороке сердца, то есть пациентам с невыраженной или почти невыраженной недостаточностью кровообращения. Однако, даже в этом случае нужно соблюдать 2 условия:

1. Нагрузка должна повышаться постепенно. В начале курса выполняют только 3-4 упражнения, а повторять их следует только 2-3 раза. В последующем нагрузки увеличиваются.
2. Постоянно наблюдаться у врача. Особенно это необходимо, когда у ребенка проявляется одышка после выполнения упражнений или других физических нагрузок.

Положение	Комплекс упражнений
Стоя на обеих ногах	<p>1. Стоять прямо, руки поднести к груди, локти в стороны на уровне плеч. На вдох выполняются разведения рук в сторону с одновременным поднятием на носки, голова слегка отводится назад. Темп упражнения - 4-5 секунд на одно движение.</p> <p>2. Стоять прямо, удерживаться обеими руками за спинку стула или кровати (на расстоянии одного шага). Делать небольшие наклоны с круглой спиной. При выполнении наклона - выдох, вдох на движении обратно. Темп - 6-7 секунд на один наклон. Если больной способен свободно двигаться, то он может повторить упражнение без поддержки.</p> <p>3. Стоять прямо, руки на бедра. Выполнять наклоны туловища с прямой спиной. Движение совершается в</p>

Положение	Комплекс упражнений
	<p>тазобедренных суставах. Выдох выполняется при наклоне, вдох - при принятии исходного положения. Более крепким физически детям разрешается выполнять наклоны туловища в стороны с поднятыми руками.</p> <p><b>4.</b>Стоять прямо, ноги расположить на ширине плеч, руки на бедра. Выполняют наклоны туловища назад с темпом 5 секунд на одно сгибание. После каждого наклона делается небольшой перерыв.</p> <p><b>5.</b>Боковые наклоны туловищем. При этом после наклона в каждую сторону выполняется перерыв на 2-3 секунды в исходном положении.</p> <p><b>6.</b>Стоять прямо, ноги расставить на ширине плеч, руки развести в стороны. Выполняют повороты туловищем, не изменяя положения ног. Вдох делается при исходном положении, а выдох - при поворотах. Темп - 5 секунд на один поворот</p>
<p>Стоя на одной ноге (в первые дни выполняются при помощи рук, удерживаясь за стену или спинку стула, после без поддержки)</p>	<p><b>1.</b> Качание ноги вперед - назад с приподнятым носком.  <b>2.</b> Поднимание ноги, согнутой в колене под прямым углом, вперед.  <b>3.</b> Поднятие прямой ноги.  <b>4.</b> Отведение ноги в сторону.</p> <p>Ноги нужно чередовать.</p>
<p>Стоя на носочках</p>	<p>Выполняют приседания с прямой спиной. В первые дни удерживаются за спинку стула, приседания должны быть незначительными - покачивания в коленных суставах. Делают 5-6 повторений. В последующие дни упражнение делают полностью, сначала с поддержкой, потом без нее.</p>

## **ЛФК при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.**

### **Гломерулонефрит.**

Лечебная физкультура в период выраженных изменений при остром гломерулонефрите (гематурия, альбуминурия, отеки) противопоказана. По мере улучшения состояния, при отсутствии отчетливого уменьшения количества мочи и прекращении выделения крови возможно осторожное включение физических упражнений в терапию больных с целью улучшения почечного кровотока, предупреждения застойных явлений в легких, улучшения сердечной деятельности, нормализации эмоционального состояния. Лечебная физкультура назначается в форме индивидуальных занятий, которые проводятся с пациентом в палате или боксе. Во время выполнения упражнений необходимо предупреждать возможное переохлаждение пациента, поддерживать у него хорошее настроение. В соответствии с лечебными задачами в занятия включаются гимнастические упражнения из облегчающих исходных положений (лежа, полулежа) в медленном и среднем темпе с небольшим количеством повторений преимущественно для средних и малых мышечных групп. Используются также дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

#### **Комплекс упражнений:**

1. Лежа на спине, кисти рук находятся на груди или на животе. Вдох – грудная клетка и передняя стенка живота приподнимаются, удлинённый выдох – кисти рук слегка нажимают на грудь или живот.
2. Лежа на спине, руки согнуты в локтях с упором на них, ноги согнуты в коленях с упором на стопы. Расслабить и уронить вдоль туловища правую руку. Расслабить и уронить вдоль туловища левую руку. Расслабить правую ногу, расслабить левую ногу. Проверить полноту расслабления.

Можно также выполнять элементы массажа и самомассажа:

1. Лежа на спине. Поглаживание рук.
2. Лежа на спине. Поглаживание ног.
3. Лежа на спине. Поглаживание, плоскостное поверхностное растирание живота.
4. Лежа на правом или левом боку (попеременно). Поглаживание мышц спины. Рефлекторное разгибание спины.

Для улучшения почечного кровоснабжения целесообразно использование упражнений для мышц брюшного пресса без повышения внутрибрюшного давления, мышц ягодичной области и пояснично-подвздошной мышцы, а также для диафрагмы, так как анатомические взаимоотношения и связь кровоснабжения этих мышц с кровоснабжением почек и мочевыводящих путей позволят улучшить их функции.

Физическая нагрузка должна быть умеренной. Используются упражнения для малых и средних мышечных групп из облегчающих исходных положений с малым количеством повторений. Широко применяются дыхательные и расслабляющие упражнения.

Включаются также другие средства лечебной физкультуры: ходьба, игры малой подвижности. Длительность занятий до 30 минут и некоторых элементов лечебной физкультуры во время прогулок.

Используются общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп из различных исходных положений. Включаются игры средней и малой подвижности.

### **Пиелонефрит.**

Лечебная физкультура при пиелонефрите является средством патогенетической терапии, позволяющей уменьшить воспалительные изменения в почечной ткани, улучшить и нормализовать состояние почечной функции. Такое действие связано с приспособительными реакциями мочевыделительной системы на физическую нагрузку. В

ряде случаев в комплексной терапии пиелонефритов важно использование лечебной физкультуры в качестве неспецифического стимулирующего средства, обеспечивающего повышение сопротивляемости организма, десенсибилизацию, адаптацию к изменяющимся нагрузкам, нормализацию иммунобиологической реактивности. Лечебные упражнения проводятся в зависимости от формы пиелонефрита, состояния почечной функции и двигательного режима. Допустимая физическая нагрузка – ниже средней, в фазе затухания обострения – средняя. В занятия включаются соответствующие режиму общеразвивающие физические упражнения (для мышц брюшного пресса, спины, таза), а также дыхательные и на расслабление.

#### Комплекс упражнений:

Из исходного положения, лежа на спине:

1. Поднять правую руку вверх и одновременно согнуть левую ногу, скользя ступней по поверхности постели – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Затем то же самое сделать для левой руки и правой ноги.
2. Руки на поясе. Приподнять голову и плечи, посмотреть на носки – выдох. Возврат в исходное положение – вдох.
3. Левую руку положить на грудь, правую – на живот. Выполнять диафрагмальное дыхание. При вдохе обе руки поднимаются вверх, следуя за движением грудной клетки и передней стенки живота, при выдохе – опускаются вниз.

Из исходного положения, лежа на левом боку:

1. Левая рука выпрямлена вверх, левая нога полусогнута. Поднять правую руку вверх – вдох, согнуть правую ногу и прижать правой рукой колено к груди – выдох.
2. Поднимая правую руку и правую ногу, сделать вдох, сгибая ногу и руку, подтянуть колено к животу, наклонить голову – выдох.
3. Отвести прямую правую руку вверх и назад – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.
4. Отвести обе ноги назад – вдох, согнуть обе ноги, подтягивая колени ближе к груди, – выдох.

### **Мочекаменная болезнь.**

Лечебная физкультура при мелких камнях в мочеточниках способствует улучшению и нормализации обменных процессов, повышению защитных сил организма, создает условия для отхождения камней, нормализации мочевыделительной функции. Используются общеразвивающие упражнения для мышц брюшного пресса, создающие колебания внутрибрюшного давления и способствующие низведению камней, дыхательные, особенно с акцентом на диафрагмальное дыхание, бег, подскоки и различные варианты ходьбы (с высоким подниманием коленей). Рекомендуются упражнения с резкими изменениями положения туловища, что вызывает перемещение органов брюшной полости, стимулирует перистальтику мочеточников и способствует их растягиванию; упражнения на расслабление, подвижные игры с включением подпрыгиваний, прыжков и сотрясений тела. Уровень физической нагрузки во время специальных занятий – средний и выше среднего.

Комплекс упражнений, назначаемых при мелких камнях в мочеточниках:

1. Ходьба с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на всей ступне, с руками за головой.
2. Ходьба в приседе, руки при этом находятся на поясе или на коленях.
3. Стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять их вверх с одновременным резким отведением ноги в сторону – вдох. Возврат в исходное положение – выдох.
4. Стоя, руки разведены в стороны. Выполнить резкие повороты туловища вправо и влево.
5. Стоя, ноги на ширине плеч – вдох. Наклон туловища к правому колену – выдох. Возврат в исходное положение, наклон к левому колену.
6. Стоя, потянуться вверх – вдох, расслабиться, уронить кисти, локти, плечи – выдох.
7. Лежа на спине – поочередное сгибание ног с подтягиванием коленей к животу.

8. Лежа на спине – поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах («велосипед»).
9. Лежа на спине – ноги подняты над полом с опорой пятками на гимнастическую стенку, под область таза подложены валик или подушка. Сгибание ног поочередно и вместе с подтягиванием коленей к груди.
10. Из исходного положения, лежа на спине приподнять таз – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. 1
11. Лежа на спине – приподнимание таза с одновременным разведением согнутых в коленях ног в стороны – вдох, возврат в исходное положение – выдох.
12. Лежа на спине. Выполнение диафрагмального дыхания.
13. Исходное положение – лежа на спине у гимнастической стенки. Кувырок назад, при этом нужно стараться дотянуться носками ног до коврика за головой.
14. Лежа на здоровом боку – вдох. Согнуть ногу на больной стороне, подтянуть ее к животу – выдох.
15. Лежа на боку – отведение прямой ноги назад – вдох, мах вперед – выдох. 16. Стоя на четвереньках – вдох, поднять таз, разгибая колени, – выдох.
17. Стоя у гимнастической стенки, руками держаться за перекладину на уровне плеч. Спокойное дыхание.
18. Исходное положение прежнее. Выполнить приподнимание на носках с усиленным опусканием на пятки, чтобы вызвать сотрясение тела.
19. В том же исходном положении – отведение прямой ноги в сторону с одновременным подскоком, то же – в другую сторону.
20. Стоя, подскоки на одной и на обеих ногах поочередно.