

## КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

Основные задачи: щадящий период (в т.ч. - выдохами выносом)

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

1. Стоя у стены, принять правильную осанку. При этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы и икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Стоя у стены с правильной осанкой 2 шага вперед I, на II в исх. пол.
3. Стоя у стены присесть разводя колени в стороны, не отрывая ступни от стены, медленно всасть, принять исх. пол.
4. Ходьба с правильной осанкой на носках, на пятках, высоко поднимая колени, на наружном своде стопы, с различным положением рук (3-5 мин) Исх. пол. - лежа на спине

1. Проверка осанки: поднять голову, посмотреть на носки ног, повернуться в и.п. 6-8 раз. (голова, туловище, ноги на одной прямой линии)
2. Самовытяжение руки вверх, носки на себя, потянуться на 3 счета, и и.п. 6-8
3. Руки на поясе. Поочередное поднимание прямых ног по 8 раз каждой ногой.
4. Согнуть ноги разогнуть их вперед под углом 45 градусов развести прямые ноги в стороны, соединить их медленно опустить 8 раз.
5. Руки вверх, махом рук - сесть, I - руки в стороны, II - руки вверх, на III - в стороны, на IV - и.п. 10-12 раз.
6. Ноги согнуты в коленях, левая рука на животе. Дыхание под контролем рук: Вдох - живот надуть, выдох - живот втянуть. 30 сек. - 1 мин.
7. Ноги согнуты в коленях, упор на локти. Поднять таз вверх, вдох, сжимаем мышцы ягодиц на 3 счета, 4 - исх. пол. 8 раз.
8. Ноги согнуты в коленях; правая пятка на левом колене, руки под головой, локти касаются пола. На I - левым локтем касаемся правого колена, на II - и.п. по 8 раз каждым локтем.
9. Ноги согнуты в коленях, голени параллельно полу. Достаем локтями согнутые в коленях. 8 раз.
10. Руки в стороны - вдох, подтянуть поочередно колени к животу выдох. То же с другой стороны.

Для боковых мышц живота.

1. Лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая рука вдоль туловища. Приподнимать и опускать левую выпрямленную ногу. 8 раз.
  2. Приподнять обе прямые ноги, удерживать на весу до счета 3-5, медленно опустить в и.п.
  3. Приподнять левую ногу, присоединить правую, медленно опустить.
  4. "ножницы" на 8 сч. 2 раза.
  5. Диафрагмальное дыхание.
- Исх. пол. - лежа на животе
1. Проверка осанки. Упор на кисти рук и носки ног. Голову опустить и посмотреть на носки ног. Лечь. (голова, туловище, ноги по одной прямой ли
  2. Руки вытянуть вперед, приподнять руки и ноги от пола. Самовытяжение на 3-4 раза.
  3. Руки под подбородком. Поочередное поднимание прямой ноги вверх, не отрывая таза от пола. По 8 раз каждой ногой.
  4. Руки под подбородком. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, дыхание не задерживать. Удерживать на 5 счетов 8 раз.
  5. Отвести назад обе прямые ноги, развести их в стороны, соединить вместе, опустить. 8 раз.
  6. Руки вдоль туловища. Руки за спиной - в замок. Поднять голову, плечи, прямые руки и правую ногу, прогнуться, зафиксировать в этом положении 3-5 сек. по 8 раз каждой ногой.
  7. Кисти руки сцепленные в замок, на затылок. Поднять голову, плечи, прямые ноги, зафиксировать это положение 3-5 сек. 8 раз.
  8. Руки вдоль туловища, упор на кисти рук, лбом в пол. "Ножницы" - скрещивание прямых ног. На 8 счетов 2 подхода. Расслабить мышцы ног.
  9. "Брасс" - приподнимая голову и плечи, движения рук вперед, в стороны, к плечам на 8 счетов 2 раза.
  10. Лежа на спине отдых в течении 15 секунд.

Исходное положение - стоя на четвереньках.

1. Поднять правую руку и левую ногу одновременно, чтобы рука и нога составляли одну линию. Удерживать 3-5 сек. То же другой рукой и ногой. Это 3-4 раза в медленном темпе.
2. Сесть на пятки, руками тянуться вперед, прогибание мышцы спины, встать. Самовытяжение. На 3-4 счета по 4 раза по 4 раза по 4 раза по 4 раза по 4 раза.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре. 12-16 раз. Отдых.

1. Опираясь на наружный свод стопы, встать, руки вверх, сесть, руки на пояс. 8 раз.

2. Руки к плечам, круговые движения в плечевых суставах назад. 8 раз.

3. Руки в стороны, прямыми руками круговые движения в плечевых суставах назад по 8 раз. Удерживать мышцы спины прямо.

4. Сидя с прямой спиной дыхательные упражнения 2-3 мин.

Дых одной ноздрей  
Дых ягрой ноздрей  
"Морзетка"

Продухание: вдох одной ноздрей, выдох через другую и наоборот.

Упражнения для шеи: наклоны головы вперед и назад, вправо и влево.

Упражнения для плеч: вращения плечевыми суставами.

Упражнения для спины: наклоны вперед и назад.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание в коленях.

Упражнения для рук: сгибание и разгибание в локтях.

Упражнения для живота: наклоны вперед и назад.

Упражнения для груди: наклоны в стороны.

Упражнения для шеи: наклоны головы вперед и назад.

Упражнения для плеч: вращения плечевыми суставами.

Упражнения для спины: наклоны вперед и назад.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание в коленях.

Упражнения для рук: сгибание и разгибание в локтях.

Упражнения для живота: наклоны вперед и назад.

Упражнения для груди: наклоны в стороны.

Упражнения для шеи: наклоны головы вперед и назад.

Упражнения для плеч: вращения плечевыми суставами.

Упражнения для спины: наклоны вперед и назад.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание в коленях.

Упражнения для рук: сгибание и разгибание в локтях.

Упражнения для живота: наклоны вперед и назад.

Упражнения для груди: наклоны в стороны.

Упражнения для шеи: наклоны головы вперед и назад.

## ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

### Сгибание пальцев

1. Сложить руки ладонями вверх на высоте глаз. Вдох через нос. Чуть опустить ладонь правой руки, одновременно сгибая пальцы левой руки и схватывая ими кончики пальцев левой руки. Выдох через рот.
2. Выдыхая через нос, разогнуть пальцы левой руки, одновременно немного поднять правую ладонь и, сгибая пальцы правой руки, схватить ими кончики пальцев левой руки. Чередовать плавное сгибание пальцев (16 раз) при несколько ускоренном дыхании.

### Прогибание пальцев

1. Сложить руки ладонями перед грудью. Дыхание нормальное, чередуя вдох и выдох. Оставляя руки в том же положении, "растопырить" пальцы и разъединить кисти. Затем прижать пальцы обеих рук друг к другу, делая быстрый выдох через рот. Затем вдохнуть, разъединив пальцы и оставить в прижатом состоянии только их кончики.
2. Направить кончики пальцев к себе, прижимая их друг к другу, повторить прогибание пальцев и их разъединение (10 раз). Дыхание ретмичное, пальцы прогибать до отказа.

### Сгибание и разгибание пальцев

1. Поднять руки ладонями к лицу.
2. Сгибать все пальцы один за другим, начиная с большого пальца правой руки, медленно вдыхая через нос.
3. После сгибания всех десяти пальцев сделать выдох через рот, разогнуть пальцы в обратном порядке, начиная с большого пальца левой руки. Повторить 10-12 раз, тщательно сгибая и разгибая каждый палец.

### Круговые движения с орехами

1. Держа грецкие орехи (один или два) между ладонями, делать ими круговые движения, с усилием прижимая к ладоням.
2. Круговые движения орехом на тыльной поверхности одной руки, прижимая орех другой рукой.
3. Круговые движения двумя орехами одновременно в обеих ладонях (в правой - по часовой стрелке, в левой - против).

Эти упражнения способствуют успокоению, уменьшению раздражительности, снятию стрессовых воздействий.

### Упражнения для сохранения душевного спокойствия

Если вы взволнованы какими-то домашними или служебными неурядицами или вам предстоит выступление с докладом на конференции либо экзамен у строгого преподавателя, то упражнения с орехами (или другими предметами с круглой, но неровной поверхностью) помогут вам обрести душевный покой и сосредоточиться. С этой целью могут быть использованы следующие упражнения.

1. Круговые движения двумя орехами в каждой ладони.
2. Поместить орех на ладонь одной руки со стороны мизинца и ладонью другой слегка нажимая, делать орехом круговые движения в течение 3 минут.

Если под рукой не оказалось орехов (хотя их можно носить в кармане или сумочке), сделайте мелкий массаж кончиков мизинцев в течение 3 минут. А непосредственно перед ответственным выступлением делайте такое упражнение: сжать пальцы в кулак (большой палец загнуть внутрь); делать спокойный выдох, сжать кулак с усилием; ослабить усилие и сделать вдох. Повторить 5-7 раз. Эффект увеличивается, если это упражнение выполнять с закрытыми глазами.

## Упражнения для снятия напряжения и расслабления

1. Массаж мизинцев на обеих руках, где у внутреннего края ногтевого ложа (выше от угла ногтя на 3 мм) расположена точка, принадлежащая, согласно восточной традиции, "меридиану сердца". Выполнять в течение 2 минут для каждого мизинца.

2. Поднять руки над головой, зацепить их кончиками пальцев и попеременно перетягивать в правую и левую стороны, сопровождая наклонами туловища в соответствующую сторону. Повторить 3 - 5 раз.

Установлено, что на определенные точки уха "проецируются" различные органы. Поэтому, мягко разминая уши, поглаживая их, массируя, можно оказывать благотворное воздействие на эти органы, успешно бороться с усталостью.

ОСАНКИ В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧЕРЕЖДЕНИЯХ

1. Ходьба.

" Мы проверили осанку  
И свели лопатки.  
Мы походим на носках.  
Мы идем на пятках  
Мы идем, как все ребята  
И как мишка косолапый".

Ходьба с высоким подниманием бедра, руки в стороны

" До чего трава высока  
То крапива, то осока  
Поднимай повыше ноги  
Коль идешь ты по дороге".

Ходьба в полуприсяде, в полном присяде, на руках монотаж  
(упражнение "тараканчики").

Легко бегом руки в стороны с звуком "у-у-у" на выдохе.

" Самолет построим сами  
Пронесемся над лесами  
И опять вернемся к маме".

Переход на шаг, восстанавливая дыхание.

2. И.П. - основная стойка. Встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох, опустить руки - выдох.

" Мы становимся все выше,  
Достаем руками крыши.  
На два счета поднялись,  
Три-четыре - руки вниз".

3. И.П. - то же. Ноги на ширине плеч, руки за голову.

Наклоны туловища вправо - влево.

" Ветер клен качает вправо,  
влево наклоняет. Раз наклон и  
два наклон, зашумел листвою клен".

4. И.П. - то же. Ноги на ширине плеч, руки вверх - "в замок".

Наклоны вперед с выходом "Бах".

" Лесорубами мы стали, топоры мы в  
руки взяли. И, руками сделав взмах  
По полену сильно " Бах ".

5. И.П. - лежа на спине. Самовытяжение. Руками тянуться вверх, ногами вниз.

6. И.П. - то же. Сед руки в стороны. Спина прямая лопатки сведены.

Ноги в коленных суставах не сгибать (упражнение на укрепление

мышц брюшного пресса и на коррекцию позвоночника).

7. И.П. - то же. Поднять прямые ноги, опустить.

" Мы прекрасно загораем!  
Выше ноги поднимаем!  
Держим.. Держим.. Напрягаем..  
Загорели! Опускаем!  
Ноги не напряжены  
И рассла-а-бле-ны "

8. Диафрагмальное дыхание.

" Вот как шарик надуваем!  
А рукой проверяем (вдох)  
Шарик лопнул - выдыхаем  
Наши мышцы расслабляем!  
Дышится легко, ровно, глубоко.

9. И.П. - то же. Обхватить ноги, согнутые в коленных суставах.

Раскачиваться вдоль позвоночника "Качалка" (улучшение работы

позвоночных дисков, выведение шлаков из организма).

" Вот свернулся еж в клубок  
Потому что он продрог

лучик языка коснулся

Ежик сладко потянулся" (самовытяжение).

10. И.П. — "Велосипед". Движения под углом 45 градусов. Руки вдоль туловища. В медленном темпе, постепенно увеличивая темп (упражнение на укрепления мышц брюшного пресса и ног).

"Ехали медведи на велосипеде  
А за ними кот задом наперед  
А за ним комарики  
На воздушном шарике...".

Диафрагмальное дыхание.

11. И.П. — лежа на животе. Самовытяжение.

12. И.П. — то же. Ноги прижаты к полу. Поднять верхний плечевой пояс, руки в стороны.

"Мы готовимся к рекордам  
Будем заниматься спортом  
Штангу с пола поднимаем  
Крепко держим... Опускаем  
Наши мышцы не устали —  
А еще послушней стали!

13. И.П. — то же. "Змея". Плотно прижать живот к полу, упор на руках. Прогнуться с поворотом головы влево — вправо (ш-ш-ш).

14. И.П. — то же. Имитация плавания стилем "брасс". 10 — 20 секунд.

"Выбки плавают, резвятся  
В тихой тепленькой воде  
Как же рыбкам нам догнать  
И нисколько не устать".

15. И.П. — сед по — турецки (стопы сложены, шея вертикально). Руки на коленях. Раскачивание в стороны. Колёном стараться достать пол. Упражнение на развития гибкости в суставах ног.

16. И.П. — то же. Поза "Священной коровы" — сложить за спиной ладони пальцами вверх. Упражнение на коррекцию позвоночника от 30" до 2'.

Упражнение на дыхание. Ребенок плачет со звуком "ы" на выдохе.

"Что ты плачешь "ы" да "в" ?

Слезы поскорей утри.

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать".

Звук "ы" снимает усталость головного мозга.