**Уважаемые коллеги, сегодня я хочу представить вашему вниманию комплексы упражнений лечебной физкультуры, которые я успешно использую в школьной практике. Современные дети часто сталкиваются с такими проблемами, как нарушение осанки, снижение двигательной активности, а также различные хронические заболевания. Лечебная физкультура – это один из наиболее эффективных методов профилактики и коррекции подобных состояний.**

**Особенностью представленных комплексов является их адаптивность и индивидуальный подход. Упражнения разработаны с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей школьников. Мы ориентируемся на создание безопасной и комфортной среды для каждого ребенка, учитывая их физическое состояние и уровень подготовки.**

**Включенные в программы упражнения направлены не только на укрепление опорно-двигательного аппарата, но и на развитие координации, улучшение кровообращения и нормализацию работы внутренних органов. Особое внимание уделено дыхательной гимнастике, которая помогает справляться со стрессом и улучшает концентрацию.**

**Главная цель нашей работы – привить детям любовь к физической активности, а также показать, как систематические занятия могут улучшить их самочувствие и повысить уровень успеваемости.**

**Я приглашаю вас к обсуждению, обмену опытом и надеюсь, что предложенные комплексы станут ценным инструментом в вашей работе.**

**Упражнения для исправления дефектов осанки**

|  |
| --- |
| ***Комплекс № 1***  1. И.п. – руки к плечам. Сведение и разведение локтей впереди – 10 раз.  2. И.п. – то же. Вращение плеч вперед и назад – по 8 раз в каждую сторону.  3. И.п. – лежа на спине. Наклониться вперед и достать носки ног – 8–10 раз.  4. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поднять таз и опустить – 10 раз.  5. И.п. – лежа на спине. Поднять прямые ноги, медленно опустить.  6. И.п. – лежа на животе. Оторвать грудь от пола и сцепить руки за спиной – 8–10 раз.  7. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Поднять прямые ноги от пола – 8–10 раз.  8. И.п. – лежа на животе. Одновременно выполнить упражнения 6 и 7.  9. И.п. – стоя у стены. Закрепление правильной осанки (1 мин.). |

|  |
| --- |
| ***Комплекс № 2***  1. И.п. – руки на поясе. Поднять плечи и опустить – 10 раз.  2. И.п. – руки перед грудью. Рывки руками, без поворота туловища – 10 раз.  3. И.п. – лежа на спине, руки за голову. Упражнение «Велосипед» – 10 раз.  4. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть в коленях. Наклониться вперед и коснуться локтями коленей – 10 раз.  5. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Поднять руки вперед, развести в стороны, свести, опустить – 6–8 раз.  6. И.п. – то же. То же упражнение выполнить ногами – 6–8 раз.  7. И.п. – то же. То же упражнение провести одновременно для рук и ног – 6–8 раз.  8. И.п. – то же. Упражнение «Плавание брассом» – 10 раз.  9. Ходьба с легким предметом на голове для удержания правильной осанки. |

|  |
| --- |
| ***Комплекс № 3***  1. И.п. – руки на поясе.  1 – локти вперед; 2 – локти в стороны; 3 – локти назад; 4 – и.п.  Выполнить 10 раз.  2. И.п. – руки к плечам. Вращение рук в плечевых суставах – 8–10 раз.  3. И.п. – лежа на спине, руки за голову.  1 – согнуть ноги в коленях;  2 – выпрямить ноги вверх;  3 – согнуть ноги в коленях; 4 – и.п.  4. И.п. – то же. Наклониться вперед, хлопок под ногой — по 4 раза под каждой ногой.  5. И.п. – лежа на спине, опираясь на затылок и пятки. Поднять туловище – 10 раз.  6. И.п. – то же. Выполнять ногами упражнение «Ножницы» вверх и вниз –  8–10 раз.  7. И.п. – лежа на животе, руки сцепить за спиной. Поднять руки и грудь от пола. Удерживать 3 сек.  8. И.п. – то же. Выполнять ногами упражнение «Ножницы» в течение 5 сек.  9. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки за спиной под локти (1 мин.). |

**Упражнения, рекомендуемые при нестабильности шейного отдела позвоночника**

|  |
| --- |
| ***Комплекс № 1***  1. И.п. – руки на пояс.  1 – отвести локти назад, свести лопатки; 2 – и.п.; 3 – локти вперед. 4 – и.п.  2. Медленные наклоны головы вправо и влево. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.  3. И.п. – о.с. Поднимание плеч вверх и вниз – 10 раз.  4. И.п. – руки в стороны ладонями вниз. Круговые движения кистей в лучезапястных суставах по 10 раз в каждую сторону.  5. И.п. – о.с. Поднять обе руки вверх, потянуться, «уронить» руки вниз. Выполнить 4–6 раз в быстром темпе и 2–4 раза – в медленном. |

|  |
| --- |
| ***Комплекс № 2***  1. И.п. – о.с.  1 – руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам. 4 – и.п.  Выполнить 10 раз.  2. И.п. – о.с. Медленные повороты головы вправо и влево. Выполнить по 3 раза в каждую сторону.  3. И.п. – о.с. Поставить руки к глазам (упражнение «Смотрю в бинокль»). Сопротивление руками давлению головы – 4 раза.  4. И.п. – о.с. Поставить руки на затылок, выполнить сопротивление, как в упражнении 3. Выполнить 4 раза.  5. И.п. – о.с. Поставить правую ладонь на голову слева, левую ладонь положить на правую и оказывать давление с сопротивлением. Выполнить 4 раза.  6. И.п. – о.с. То же упражнение с другой стороны.  7. И.п. – руки на пояс. Круговые движения каждой рукой в плечевом суставе в медленном темпе с максимальной амплитудой, затем в быстром темпе (до появления тяжести и теплоты в руках). Выполнить 10–12 раз.  8. И.п. – о.с. Выполнить потряхивание каждой рукой по 4 раза. |

|  |
| --- |
| ***Комплекс № 3 (на гимнастической стенке)***  1. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (2 мин.).  2. И.п. – стоя лицом к стене, руки на перекладине на уровне груди. Выполнить наклон вперед, вернуться в и.п.  3. И.п. – то же.  1 – подняться на носки; 2 – и.п.; 3 – присесть; 4 – и.п.  4. И.п. – лежа на спине. Напрячь мышцы, расслабить их.  5. Ходьба с различными положениями рук и одновременным сгибанием и разгибанием пальцев. |

**Упражнения, рекомендуемые при сердечнососудистых заболеваниях**

|  |
| --- |
| ***Комплекс № 1***  1. В положении сидя крепко зажмурить глаза на 3–5 сек., затем открыть на 3–5 сек.  2. Похлопывание ресницами в течение 1 мин.  3. Посмотреть на палец вытянутой руки, затем посмотреть вперед на предмет, находящийся на расстоянии 3–5 м.  4. Закрыть глаза и легко массировать веки подушечками пальцев круговыми движениями в течение 1 мин.  5. В положении стоя вытянуть руку вперед и смотреть на указательный палец. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз, пока не начнет двоиться в глазах. |

|  |
| --- |
| ***Комплекс № 2***  1. В положении стоя вытянуть руку вперед и прикоснуться пальцем правой руки к носу. Смотреть на него обоими глазами в течение 3–5 сек. Прикрыть ладонью левый глаз, смотреть 3–5 сек., затем двумя глазами. То же – другим глазом. Выполнить 3–5 раз для каждого глаза.  2. В положении стоя отвести руку вправо. Медленно передвигать палец руки справа налево, не поворачивая головы, и следить за ним глазами, потом слева направо. Выполнить 10–12 раз.  3. В положении сидя расположить пальцы так, чтобы второй находился у наружного угла глаза, третий – на середине верхнего края орбиты, четвертый – у внутреннего угла глаза. Легко массировать веки 10 раз.  4. Закрыть глаза. В положении сидя смотреть в левый угол, затем в правый, вверх и вниз и по диагонали вправо и влево – 3–5 раз.  5. В положении сидя сильно зажмурить глаза и расслабить их. Выполнить 8–10 раз. |

|  |
| --- |
| ***Комплекс № 3***  1. Лежа на спине, развести руки в стороны, в правой руке мяч. Руки соединить, переложить мяч в левую руку, следить за ним глазами. Выполнить 10–12 раз.  2. Лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руки вверх за голову, опустить их, переложить мяч в левую руку, следить за ним глазами. Выполнить 6–8 раз.  3. Лежа на спине, руки вперед. Выполнять скрестные движения руками в течение 15–20 сек. (следить за движением кистей рук).  4. И.п. – то же. Поочередные махи ногой к разноименной руке – 6–8 раз. Смотреть на носок.  5. И.п. – то же. В поднятых руках держать мяч. Махи ногой с касанием мяча – 6–8 раз. |

**Упражнения, рекомендуемые при заболеваниях органов пищеварения**

|  |
| --- |
| ***Комплекс № 1***  1. И.п. – сед.  1 – наклониться, достать носки ног; 2 – и.п.; 3 – поднять туловище вверх, прогнуться; 4 – и.п.  Выполнить 8–10 раз.  2. И.п. – сед, упереться локтями в пол. Выполнять ногами упражнение «Велосипед» – 10 раз.  3. И.п. – лежа на спине. Напрячь мышцы, затем расслабить – 2–4 раза.  4. И.п. – то же. Выполнить стойку на лопатках, держать 30 сек.  5. И.п. – стоя на четвереньках. Поочередно выпрямлять ноги вверх и опускать в и.п.  6. И.п. – лежа на спине, правая рука на груди, левая – на животе. Диафрагмальное дыхание: вдох – втянуть живот, выдох – надуть. |

|  |
| --- |
| ***Комплекс № 2***  1. И.п. – сед, упереться локтями в пол.  1 – согнуть ноги в коленях; 2 – поднять прямые ноги вверх; 3 – согнуть ноги в коленях; 4 – и.п.  Выполнить 10 раз.  2. И.п. – то же. Вращение стоп вправо и влево по 10 раз в каждую сторону.  3. И.п. – стоя на четвереньках. Поднять прямую ногу и удерживать 30 сек., то же – другой ногой. Выполнить по 5 раз каждой ногой.  4. И п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание – 5 раз.  5. И.п. – то же. Поднять ноги до угла 60–90°. Выписывать цифры прямыми ногами от 1 до 10.  6. И.п. – то же. Закрыть глаза и расслабиться (1 мин.). |

|  |
| --- |
| ***Комплекс № 3***  1. И.п. – сед. Движения носками ног на себя и от себя – 10 раз.  2. И.п. – лежа на спине, руки за голову. Поочередное поднимание и опускание прямых ног (упражнение «Ножницы»). Выполнить 6–8 раз.  3. И.п. – то же. Диафрагмальное дыхание – 4–5 раз.  4. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднять таз и вытянуть прямую ногу вперед (упражнение «Горка»). То же – другой ногой. Выполнить по 3 раза каждой ногой.  5. И.п. – то же. Выполнить стойку на лопатках, держать в течение 1 мин.  6. И.п. – то же. Закрыть глаза и расслабиться (1 мин.). |

**Комплексы дыхательных упражнений**

|  |
| --- |
| ***Комплекс № 1***  1. И.п. – о.с. Отвести правую руку в сторону – вдох, опустить руку вниз – продолжительный выдох. То же – в другую сторону. Выполнить 8–10 раз.  2. Дыхательное упражнение с произношением звука «ж». Выполнить 4–6 раз.  3. И.п. – о.с. Руки в стороны – вдох, наклон вперед – выдох. Выполнить 10 раз.  4. Диафрагмальное дыхание – 4–5 раз.  5. И.п. – о.с. Руки в стороны – вдох, скрестить руки, обнять себя за плечи – выдох.  6. И.п. – руки в стороны. Упражнение на расслабление. «Уронить» правую, затем левую руку, затем поочередно «встряхнуть» ноги. |

|  |
| --- |
| ***Комплекс № 2***  1. И.п. – о.с. Медленно поднять руки через стороны вверх – вдох, опустить руки вниз – продолжительный выдох с произношением звука «ш» – 6–8 раз.  2. И.п. – руки в стороны. Сделать вдох. Присесть, обнять колени – выдох. Выполнить 8–10 раз.  3. Диафрагмальное дыхание – 4–5 раз.  4. И.п. – стойка ноги врозь, кисти рук на грудной клетке пальцами вперед. Отведение локтей назад – вдох, наклон вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажиманиями кистями рук на ребра с произношением звука «ж». Выполнить 4–6 раз. |

|  |
| --- |
| ***Комплекс № 3***  1. И.п. – о.с. Отвести руки в стороны – вдох, обнять себя – выдох. Выполнить 10–15 раз.  2. И.п. – ноги на ширине плеч. Кисти рук сцеплены в замок и опущены вниз. Руки вверх – вдох, наклон вперед с произношением звуков «ух-ух» – выдох (упражнение «Дровосек»). Выполнить 4–6 раз.  3. Диафрагмальное дыхание – 4–5 раз.  4. И.п. – стоя на четвереньках. Голову приподнять, спину прогнуть – вдох, вернуться в и.п. – выдох.  5. И.п. – лежа на спине. Согнуть ноги и обхватить руками колени. Упражнение на расслабление. «Уронить» левую, затем правую руку, затем поочередно выпрямить ноги. |