

Государственное казенное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содействие»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКУ СОЦЦИМСП «Содействие»

« 16 » _____ 2017г.
Приказ № _____ от « 16 » _____ 2017г.



Адаптированная дополнительная программа кружка общей физической подготовки спортивно-оздоровительной направленности
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год(36часов)

Лешина Марина Львовна
педагог дополнительного образования

г. Реж, 2017 г.

Дополнительная программа кружка общей физической подготовки (ОФП) направлена на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно, посильно заниматься физической культурой. Программа адаптирована для детей имеющих подготовительную группу здоровья и имеет оздоровительную направленность. Особенность программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение элементов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, овладение техникой двигательных действий. В процессе освоения программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В настоящее время наблюдается ухудшение здоровья детей школьного возраста, повышение роста заболеваемости; высокая умственная и психологическая нагрузка в школе, частые стрессовые состояния. Актуальность состоит в том, что программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и в своей реализации ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и умений, но и помогает в решении задач здоровьесбережения. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни. На занятиях кружка «Общей физической подготовки» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Занятия физическими упражнениями развивают у обучающихся таких качеств, как выносливость, ловкость и скорость. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

В реализации данной программы участвуют обучающиеся 10-14 лет. Занятия состоят из трех частей: подготовительной (разминка), основной, заключительной (упражнения дыхательные, на растяжку). Для начала занятий в кружке специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 10 человек. Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 36 часов (1 раз в неделю по 60 мин)

Цель программы: формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству обучающихся.

Задачи программы:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучение игровой и соревновательной деятельности;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения.
- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- формирование и совершенствование двигательной активности детей;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие инициативы и творчества учащихся;
- формирование умений работать в группе, команде.

Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, поддержание контактов с родителями. Набор в кружок производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание обучающегося заниматься физкультурной деятельностью.

Формы и методы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с обучающимися;
- Наглядные: просмотр учебных кинофильмов и соревнований, наблюдение.
- Словесные: беседы, объяснения.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в кружке;
- Об основных способах и особенностях движения и передвижений человека;

- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с детьми в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Результативность занятия обучающихся определяется с помощью:

1. Мониторинг (постоянного наблюдения за физической подготовленностью).

2. Контрольные испытания (приложение 1)

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, итоговая.

Тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов
1	Основы знаний(теоретическая подготовка)	4
2	Легкая атлетика	11
3	Гимнастика	10
4	Элементы спортивных игр и подвижные игры	11
ИТОГО		36

Содержание программы:

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Самостоятельные занятия физической культурой. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в кружке. Профилактика нарушения осанки. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Элементы спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и само страховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Легкая атлетика: низкий старт и высокий старт; челночный бег; прыжки в длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке, и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Элементы игры баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении.

Элементы игры футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем.

Элементы игры волейбол: стойка игрока, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар.

Учебно-тематический план

№ П/П	Тема	Количество часов		Общее количество часов
		теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях в кружке. Понятие о физической культуре. Мониторинг (наблюдения за физической подготовленностью). ОРУ для легкой атлетики. Подвижная игра «Перетягивание через черту». Дыхательные упражнения.	0,3	0,7	1
2	СБУ. ОРУ на месте без предметов. Техника низкого и высокого старта. Тройной прыжок с места. Подвижная игра «Коршун, курица, цыплята» Дыхательные упражнения.	0,2	0,8	1
3	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Гимнастика для глаз. Бег медленный. СБУ. ОРУ на расслабление плечевого пояса. Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Одиннадцать». Дыхательные упражнения.	0,2	0,8	1
4	Правила самоконтроля. Гимнастика для глаз. СБУ. Челночный бег. ОРУ на укрепление мышц плечевого пояса. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Вышибалы». Дыхательные упражнения	0,2	0,8	1
5	Самостоятельные занятия физкультурой. Гимнастика для глаз. Бег медленный.	0,2	0,8	1

	<p>Правила страховки и само страховки. СБУ. ОРУ на укрепление мышц брюшного пресса и ног. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Запрещенное движение»</p>			
6	<p>Гимнастика для глаз. Ходьба, различные виды. Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Игра «Пионербол». Дыхательные упражнения.</p>	0,2	0,8	1
7	<p>Гимнастика для глаз. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Ходьба, имитация. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Игра «Третий лишний»</p>	0,2	0,8	1
8	<p>Гимнастика для глаз. Профилактика нарушения осанки. Бег, различные виды. ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс). Подвижная игра «День и ночь».</p>	0,2	0,8	1
9	<p>Гимнастика для глаз. Бег в среднем темпе. ОРУ на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в виси на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки»</p>	0,2	0,8	1
10	<p>Гимнастика для глаз. Ходьба различные виды. Силовые упражнения. Подвижная игра «Охота на кочках». Дыхательные упражнения.</p>	0,1	0,9	1

11	Гимнастика для глаз. Бег различные виды. ОРУ с малым мячом. Упражнения на развитие гибкости и прыгучести. Подвижная игра. «Внимание, начинаем!»	0,2	0,8	1
12	Гимнастика для глаз. Бег, со сменой направления. ОРУ в движении без предметов. Упражнения на растяжку и гибкость Прыжки на скакалке. Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Двумя мячами через сетку»	0,2	0,8	1
13	Гимнастика для глаз. Бег различные виды. ОРУ на гимнастической скамье. Упражнения на координацию движений и равновесие. Подвижная игра «Петушинный бой».	0,1	0,9	1
14	Бег медленный. СБУ. Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу. Подвижная игра «Сильный бросок». Дыхательные упражнения.	0,2	0,8	1
15	Ходьба различными видами. ОРУ с обручем. Стойки и перемещения волейболиста. «Зонь» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка». Дыхательные упражнения.	0,2	0,8	1
16	Бег в среднем темпе. Специальные волейбольные упражнения. Блок. Подвижная игра «Салка и мяч» Дыхательные упражнения.	0,1	0,9	1
17	Бег в медленном темпе. СБУ. Передачи мяча в парах,	0,1	0,9	1

	тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол. Дыхательные упражнения.			
20	Бег в среднем темпе. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол.	0,2	0,8	1
18	Бег в медленном темпе. СБУ. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча. Подвижная игра «Двумя мячами через сетку» Дыхательные упражнения.	0,3	0,7	1
19	Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану». Дыхательные упражнения.	0,2	0,8	1
20	ОРУ на гимнастической стенке. Различные виды ведения мяча правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Упражнения на растяжку. Подвижная игра «Слушай сигнал!». Дыхательные упражнения.	0,2	0,8	1
21	ОРУ на укрепление мышц плечевого пояса. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны. Учебная игра по упрощенным правилам.	0,1	0,9	1
22	ОРУ с мячом. Специальные	0,1	0,9	1

	баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Дыхательные упражнения.			
23	Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .	0,2	0,8	1
24	ОРУ без предметов. Ведение мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу. Дыхательные упражнения.	0,1	0,9	1
25	ОРУ без предметов. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передача мяча в двойках в тройках. Упражнения на растяжку.	0,2	0,8	1
26	Специальные футбольные упражнения. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол .	0,2	0,8	1
27	ОРУ в движении. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол по упрощенным правилам.	0,1	0,9	1
28	Бег со сменой направления. ОРУ на укрепление мышц ног и пресса. Школа мяча.	0,2	0,8	1

	Броски и ловля. Подвижная игра «Слушай сигнал!».			
29	ОРУ с фитболом. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам.	0,1	0,9	1
30	Питание – необходимое условие для жизни человека. Бег различные виды. ОРУ на укрепление мышц спины, живота. Подтягивания, отжимание. Подвижная игра «Сильный бросок»	0,3	0,7	1
31	Ходьба, различные виды. СБУ. Упражнения на растяжку. Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Вышибалы»	0,2	0,8	1
32	Вредные привычки. Бег в среднем темпе. ОРУ со скакалкой. Силовые упражнения. Подвижная игра «Коршун, курицы, цыплята». Дыхательные упражнения.	0,2	0,8	1
33	Бег, различные виды. ОРУ с фитболом. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Одиннадцать» Дыхательные упражнения.	0,2	0,8	1
34	Ходьба различными способами. ОРУ с обручем. Упражнения на мышцы пресса и ног. Подвижная игра «Вышибалы» Дыхательные упражнения.	0,2	0,8	1
35	Мониторинг (определение физической подготовленности) СБУ. Эстафеты.	0,3	7	1
36	Бег в среднем темпе. Соревнование между группами. Подведение	0,1	0,9	1
Ито				

гов. зая ние	итогов.			
--------------------	---------	--	--	--

Материально техническое обеспечение:

Мячи: Баскетбольный, футбольный, волейбольный, малые, фитбол.;
Волейбольная сетка, баскетбольный щиты. Гимнастические коврики, обручи,
скакалки, гимнастические палки, гимнастическая скамья, гимнастическая
стенка, гантели, конусы.

Методическое обеспечение :

- 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- 2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- 3. Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.
- 4. Алгоритмы выполнения комплекса упражнений.
- 5. Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки .

Список использованной литературы:

1. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009). Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
2. Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян;
3. «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989 Новиков Ю. А.
4. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт», 2010 г. 5. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.

Приложения

Приложение 1

Контрольные испытания.

Общefизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Приложение 2

Подвижные игры.

Перетягивание через черту

Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Тот игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко. Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

В ходе игры разрешаются захваты только за руки, разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно. Упрощенный вариант игры предусматривает перетягивание только за среднюю линию, а не на три-четыре шага, как в более сложном варианте.

Сильные и ловкие

Две команды располагаются по кругу, через одного. Внутри его у линии, ограничивающей круг, восемь чурок, в центре круга – мяч. По сигналу участники игры, взявшись за руки и не разрывая их, стараются подтолкнуть противника, чтобы он сбил чурку (городок, малую булаву). Сваливший ее берет мяч и, стоя в центре круга, не сходя с места, пытается осалить им кого-либо из игроков другой команды, которые разбегаются в разные стороны. Если метавший промахнется, его команда наказывается двумя штрафными очками. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков (за точный бросок команде, сбившей чурку, начисляется одно штрафное очко).

Бег за флажками

Класс делится на команды, и в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями – одна напротив другой. Расстояние между командами 20-30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2-3 м, раскладываются флажки в шахматном порядке. По сигналу игроки быстро выбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на место, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные своими игроками. За каждый флажок начисляется одно очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Во время перебежки игроку разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле. Запрещается отнимать флажки друг у друга. За линии, ограничивающее место для флажков, заступать нельзя. Капитаны команд играют на равных правах со всеми.

Два мяча через сетку

Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута веревка с прикрепленными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч и по свистку судьи перебрасывает его через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча,

проигрываете другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды, снова (по сигналу) начинается их переброска.

Игра заканчивается, когда одна из команд наберет десять очков. Игроки могут поменяться сторонами площадки и повторить игру.

Игра останавливается, если допущены следующие ошибки: мяч пролетел под сеткой или сразу попал за границу площадки противника, оба мяча оказались одновременно на стороне противника.

Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко.

Когда игра освоена, командам можно дать по два мяча, которые одновременно вводятся в игру. Тогда очко проигрывает команда, на половине которой оказались одновременно три мяча. В помощь судье выделяется счетчик очков.

Сильный бросок

Играющие, разделившись на две команды, становятся одна против другой за линиями, проведенными на расстоянии 18-20 метров одна от другой. На расстоянии 3 м от каждой линии проводится (ближе к середине площадки) еще по одной параллельной (городской) черте. Посередине площадки кладется баскетбольный мяч. Всем игрокам дается по одному теннисному мячу. По сигналу играющие из-за своих линий бросками малых мячей в баскетбольный мяч стремятся перекатить его за городскую черту противника. Выигрывает команда, выполнившая эту задачу.

Метание в ходе игры разрешается проводить без определенной последовательности. Подбирая мячи, нельзя заходить за свою городскую черту

Не давай мяч водящему

Если мяч выкатился за пределы круга, за ним может бежать любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в круге занимает игрок, потерявший мяч.

Игру можно усложнить, введя в нее правило трех секунд. В течение этого времени игрок должен перебросить мяч партнеру.

Усложняя игру, можно предложить играющим делать передачи на ходу. Это облегчает задачу водящих, но усложняет действия тех, кто владеет мячом (нельзя делать пробежки, двойное ведение). Число водящих, в зависимости от подготовленности игроков может быть увеличено или сокращено.

Салка и мяч

Игроки бегают по площадке и, спасаясь от преследования водящего, передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках игрока. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить на лету, перехватывая его. Если он сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

Слушай сигнал!

Учитель уславливается с играющими, какое задание они выполняют по тому или иному сигналу, подаваемому им во время движения по площадке. Например, по свистку все должны сделать поворот кругом (с опорой на одну ногу) и продолжать бег, два свистка – прыжок вверх толчком одной ноги с дальнейшим продвижением вперед, три свистка – продвижение спиной вперед и т.д.

Можно подавать и другие сигналы: хлопки, зрительные (руки в стороны, одна рука вверх, присеет и т.п.). Тот, кто ошибается дважды, выбывает из игры.

Эстафета с ведением и бросками

Команды выстраиваются за стартовыми линиями перед щитом-воротами, разделенными на квадраты (с цифрой 6 – средняя часть щита, 9-крайние части). По сигналу первые номера выбегают вперед и, не заступая за черту, проведенную в 6 м от щита, с хода метают мяч в щит. Задача метавшего: мяч, отскочивший от щита или стены, поднять и передать выбегающему вперед

второму номеру команды. Тот также с хода старается поразить цель, то есть попасть в девятку или шестерку.

Игра заканчивается, когда каждый сделает по одному броску и начинавший игру получит мяч в руки. Подсчитывается сумма очков, набранная каждой командой.

Во втором варианте игроки команды метают мяч по очереди в приведенном выше порядке, а другая команда каждый раз выставляет к щиту нового вратаря. Если вратарь отбил мяч, нападающая команда не получает очков. Они не присуждаются команде и в случае промаха игрока, не попавшего в щит, или заступа игрока за линию броска. Наибольшая сумма набранных очков определяет победителя.

Приложение 3

Гимнастика для глаз:

Упражнение 1. Поморгайте быстро-быстро, затем закройте глаза и посидите так несколько секунд;

Упражнение 2. Крепко-крепко зажмурьте глаза, затем откройте их и посмотрите как можно дальше;

Упражнение 3. Вытяните руку вперед и поведите пальцем из стороны в сторону, вверх и вниз. Глаза при этом должны следить за движением пальца;

Упражнение 4. Сядьте ровно, выпрямите спину. Поставьте руки на пояс, поверните голову в сторону и посмотрите на локоть, расположенный с противоположной стороны. То же самое в другую сторону;

Упражнение 5. Аккуратно потрогайте с небольшим нажимом верхние и нижние веки, как будто делаете массаж.

Приложение 4

Дыхательная гимнастика №1 – 5 минут.

1. Исходное положение – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На каждый счет, меняя положение рук, делаем 2 коротких вдоха через нос (без паузы), и 2 выдоха «ха» через рот (без паузы).

2. Исходное положение – стоя, передние руки скрестить перед грудью. Разводим руки в стороны – короткий вдох через нос, скрещиваем руки –

вдох через нос, разводим – выдох «ха» через рот, мкрещиваем – выдох «ха» через рот.

3. Исходное положение – как в упражнении 3. Делаем 3 коротких вдоха через нос, затем пауза (4–6 секунд). Затем 3 выдоха «ха» через рот. На третьем выдохе – обхватить грудную клетку руками и наклониться – выдох. И сразу же надо сделать 3 коротких вдоха и т.д.

4. Исходное положение – стоя, руки разведены в стороны на уровне плеч. Выполняя повороты корпуса (ноги и таз на месте) сначала в одну сторону, а затем в другую, делаем 2 коротких вдоха через нос, затем 2 выдоха «ха» через рот. Затем медленно вдохнуть в течение 5 секунд, поднять руки над головой, сделать паузу на 6–8 секунд, быстро наклониться и одновременно резко выдохнуть через рот.

5. Далее выполняем повороты корпуса в наклоне. Исходное положение – ноги на ширине плеч, верхняя часть корпуса наклонена вперед, руки разведены в стороны. Поворачивая корпус, правой рукой касаемся левой стопы, левой рукой – правой стопы. При каждом повороте – 2 вдоха через нос, 2 выдоха через рот.

6. «Бокс». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки (как у боксера). Вытянуть одну руку вперед, сделать короткий вдох через нос, вернуть руку в исходное положение. Вытянуть другую руку вперед, сделать короткий вдох через нос, вернуть руку в исходное положение.

Затем, повторяя то же движение, мы делаем 2 коротких выдоха «ха» через рот. Упражнение выполняется в течение 1,5–2 минут с легким поворотом корпуса и в различном темпе: сначала плавно и медленно, затем быстрее и резче. Потом делаем медленный вдох в течение 5 секунд, руки поднимаем над головой, остаемся в этом положении на 6–8 секунд. Затем, сжимая руками нижние отделы грудной клетки, наклоняемся и одновременно выдыхаем через рот.

7. Далее выполняем упражнение «Бокс» в наклоне. На каждое движение рук делаем 2 вдоха через нос, 2 выдоха «ха» через рот.

8. Плавный вдох в течение 5 секунд с одновременным очень медленным подниманием рук в стороны и над головой. Остаемся в таком положении 8 секунд (не дышим). Медленно в течение 5 секунд опускаем руки, делая одновременно плавный выдох (схема «5-8-5»), Выполняем 3 раза. Затем схема «5–8» – резкий выдох через рот (одновременно сильно и резко наклониться).

Это простое упражнение, которое очень эффективно растягивает мышцы на спине в нескольких сантиметрах от стены, поднимите ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно разведите их в стороны, до ощущения растяжки в паху.

Широкий шпагат

Прекрасное упражнение для растягивания паха и бёдер. Сядьте на пол, разведите в стороны ноги (но чтобы вам было комфортно) и начните медленные повороты влево, затем вправо. Спина должна быть прямой, плечи и голову не сгибайте.

Баттерфляй

Лягте на спину. Колени согнуты и разведены в сторону. Расслабьтесь и попытайтесь развести колени ещё шире.

Баттерфляй сидя

Сядьте на пол. Колени согнуты и разведены в стороны. Нажимайте на ноги локтями, пытаясь опустить колени ещё ниже.

Сгибание колен к груди

Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лягте на спину и притяните одно колено к своей груди. Вторая нога прямая.

Как вариант можно притягивать колено к противоположному плечу.

Двухступенчатая поза

Упражнение предназначено для растяжки четырёхглавой мышцы. Встаньте на одно колено, вторую согнутую ногу выдвинете вперёд. Возьмитесь рукой за поднятую вверх ступню и начните притягивать её.

Скрученная поза

Сядьте на пол. Одна нога вытянута вперёд и лежит на полу. Вторая нога согнута и перекинута через первую. Начните поворачиваться в сторону противоположную стопе, перекинутой ноги. Это упражнение великолепно растягивает спину, бёдра и мышцы грудной клетки.

Растяжка икр

Наклонитесь вперёд, оперевшись на руки, так, чтобы угол между ногами и торсом был примерно 90 градусов. Расслабьте ноги и начните попеременно сгибать и разгибать колени на одной, а затем на другой ноге.

Верхняя часть тела

Растяжка верхнего плечевого пояса (сидя)

Сядьте на пол. Колени согнуты. Руки немного позади бёдер и опираются о пол ладонями, пальцы развёрнуты назад. Медленно начинаете переставлять ладони назад, пока не почувствуете напряжение в мышцах рук и грудной клетке.

Растяжка предплечий и запястий (на четвереньках)

Встаньте на четвереньки. Ладони разверните так, чтобы пальцы были повернуты по направлению к коленям. Сохраняя положение ладоней, начните понемногу отклоняться назад до напряжения в запястьях. Затем вновь вернитесь в исходное положение.

Растяжка предплечий и запястий (стоя)

Руки опущены вниз. Положите одну ладонь на другую и начните нижней ладонью давить на верхнюю. Почувствовав напряжение в запястьях, сохраняйте такое положение ладоней секунд 10, затем поменяйте ладони.

Растяжка плечей

Согните руку, расположенную вдоль груди. Нажимайте на локоть этой руки другой рукой. Поменяйте руки.

Растяжка трицепсов

Согните локоть и заведите эту руку за голову. Прикладывайте мягкое давление вниз, одной рукой на локоть другой, чтобы растянуть дельтовидную мышцу. Поменяйте руки.

Растяжка верхнего плечевого пояса (стоя)

Обопритесь руками на стену, наклонив вперёд торс. Старайтесь податься всем телом вперёд сохраняя ноги и руки прямыми. Затем начните сгибать колени, при этом, по-прежнему, сохраняя руки прямыми.