КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ   
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
Общеразвивающие упражнения  
  
Цель комплекса – профилактика плоскостопия.  
1. И.п. – сидя на стульчике. Катание ногой массажного мяча (по 15 сек. каждой ногой). Вот пузатый кабачок –   
Отлежал себе бочок.  
2. И.п. – сидя на стульчике. Захватывание шишек пальцами ног и подбрасывать их вверх (10 раз). Мы арбузы собирали  
И в машину их кидали.  
3. И.п. – сидя на стульчике, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (8 раз). Мы помидоры дружно рвали   
И по ведрам рассыпали.  
4. И.п. – сидя на стульчике. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (40 секунд).  
Упражнение при нарушениях осанки.  
• И.П.– стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.  
• На вдохе поднять плечи вверх ("набираем горючее”). Отвести плечи назад, лопатки соединить ("расправить крылья) – задержать дыхания.  
• На выходе опустить плечи, ладони параллельны полу, тянутся вниз, всем телом тянутся вверх – ("взлет”) вытягиваем позвоночник.  
• Расслабиться – ("прилетели”).  
• Повторить.  
Упражнения для мышц брюшного пресса.  
• И.П. лежа на спине.  
• Поочередное поднимание прямых ног вверх.  
• Одновременное поднимание прямых ног вверх.  
• "Ножницы” горизонтальные.  
• Поочередное подтягивание коленей к животу.  
• "Ножницы” вертикальные.  
• "Велосипед” (начинаем делать в потолок, затем постепенно опускаем ноги ближе к полу).  
• Переход из положения лежа на спине в положение сидя и обратно с различным положением рук (вперед, к плечам – в "крылышки”, в стороны, вверх).  
Упражнения для укрепления мышц спины.  
• И.П. лежа на животе.  
• Поднимание прямых рук, приподнимая верхнюю часть туловища.  
• Поочередное поднимание прямых ног назад.  
• Одновременное поднимание прямых ног назад. "Лодочка”– одновременное поднимание прямых ног и рук.  
• "Крылышки”– приподнимая верхнюю половину туловища, большие пальцы кистей прижать к плечам, локти прижать к туловищу, лопатки свести как можно ближе к позвоночнику.  
• Руки за голову "в замок”, лопатки соединить, поднимая верхнюю часть туловища, прогнуться.  
• "Кошечка” встать на четвереньки, прогнуть и выгнуть спину – "кошечка добрая и сердитая”.  
Каждое упражнение повторяется от 3-4 до 6-8 раз в зависимости от возраста и тренированности детей. Упражнения "лодочка”, "крылышки”, "велосипед” выполняются от 30сек., постепенно увеличивая время до 1-3 минут. В конце комплекса выполнить диафрагмально-релаксационное дыхание.  
   
Упражнения для стоп.  
1. Ходьба на носках.  
2. Ходьба на пятках.  
3. Ходьба на наружном своде стопы.  
4. Ходьба на носках в полуприседе.  
5. Стоя поднимание на носках вместе и попеременно.  
6. Стоя перекат с пятки на носок и обратно.  
7. Стоя на наружном крае стопы сжать и расслабить пальцы ног.  
8. Стоя поднимание пальцами ног мелких предметов (карандаш, шарик, платочек) и их перекладывание.  
9. Сидя поднимание пятки одной ноги и носка другой.  
10. Сидя тыльное сгибание стоп вместе и попеременно.  
11. Лежа, ноги согнуты, бедра разведены, стопы касаются подошвами друг друга. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором на переднюю часть стопы.  
12. Лежа, круговое движение стоп к себе и от себя.  
13. Лежа, скольжение стопой одной ноги по голени другой и наоборот.  
14. Лежа, писание в воздухе букв, движения выполнять в голеностопном суставе.  
15. Лежа, поднимание и оттягивание носков.  
16. Лежа на животе, плавание– "кроль” ногами.  
  
Разработала: Моисеева И.В.  
учитель физкультуры школа №4