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