

Лечебная физкультура

Структура занятия

1. Подготовительная часть – 3-4 минуты
2. Основная часть – 25-30 минут
3. Заключительная часть – 3-4 минуты

Условные обозначения:

И.п. – исходное положение – положение тела, из которого начинается выполнение физического упражнения

О.с. – основная стойка – стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опущены, ладони внутрь.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – счёт: раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь

Подготовительная часть

Проверка правильной осанки у стены



И.п. о.с. Прислонившись спиной к стене.
1,2,3 – присесть, руки через стороны
вверх –выдох
4 – И.п.
2-3 раза



Ходьба, руки перед
грудью в замок.
Потянуться вверх,
посмотреть на кисти рук
6-8 раз



Ходьба с попеременным
подниманием плеч
4-6 раз



Основная часть

И.п. лёжа на спине, руки вверх

Потянуться руками вверх, пятками вниз,
самовытяжение 5 сек.

4-6 раз



И.п. лёжа на спине, руки в стороны, ладони вверх, ноги слева от предмета.
1,2 –перенести ноги над предметом вправо.
3,4 – перенести ноги над предметом влево.
8-10 раз



И.п. лёжа на спине, руки
под шею.
Диафрагмальное дыхание
(дыхание животом)
5-6 раз



И.п. лёжа на животе, прямые
руки вперёд.
Приподнять туловище, руками
имитация плавания «бассом»
5 сек.
6-8 раз



И.п. лёжа на животе, руки в стороны, ладони вниз, подбородок на полу.

Отведение рук назад, лопатки свести 5 сек.

8 раз



И.п. лёжа на животе, кисти к плечам.

Прогнуться назад, тело удерживать 5 сек.

Расслабиться

6-8-раз

И.п. стоя на коленях, упор на ладони, пальцы вперёд.

1,2,3 – руки согнуть, локти в стороны, грудью не касаясь пола, подбородок вперёд

4 – и.п.

Как будто надо проползти под забором вперёд и назад

5-7 раз



И.п. упор стоя на одном колене, другая нога сзади прямая.

Мах прямой ногой вверх

8-10 раз каждой ногой



Заключительная часть

Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс 30 сек.



Ходьба с «захлестом», пяткой коснуться ягодиц 30 сек.



И.п. о.с.

Потянуться правой рукой вверх, посмотреть на кисть.

Согнуть в лучезапястном, в локтевом, в плечевом суставах, уронить расслабленную руку вниз.

То же левой рукой

4-6 раз



Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!