**Лечебно-оздоровительная физкультура (ЛФК): комплексы упражнений, методы и виды**

****

ЛФК (лечебно-оздоровительная физкультура) – естественно-биологический метод в основе которого лежит использование основной биологической функции организма – движения. Движение является основным стимулятором роста, развития и формирования организма.

Лечебная физкультура – это не только физические упражнения, но и много разных видов и методов тренировок, начиная от лечебной гимнастики и дыхательных упражнений, заканчивая спортивно-прикладными упражнениями.

**Лечебно-оздоровительная физкультура (ЛФК) при болезнях (заболеваниях) дыхательной системы**

 В полноценном физиологическом акте дыхания участвуют одновременно грудная и брюшная полости. Различают три типа дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное и диафрагмальное.

Противопоказания:

* дыхательная недостаточность III степени;
* абсцесс легкого до прорыва в бронх;
* кровохарканье или угроза его;
* астматический статус;
* полный ателектаз легкого;
* скопление большого количества жидкости в плевральной полости.

### ****Комплекс упражнений при бронхиальной астме.****

1. Исходное положение (и.п.) - стоя, руки, вытянутые на ширине плеч, в упоре о стол. Согнуть руки в локтях, наклонить туловище с опущенной головой вниз, произнося звук "ш-ш-ш" или "щ-щ-щ" (шипящий) - выдох; возвратиться в и.п. - вдох. Повторить 2-4 раза. Темп медленный.
2. И.п. - то же. Поднять плечи - вдох; опустить, произнося звук "у-у-у" (урчание), - выдох. Повторить 2-4 раза. Темп медленный.
3. И.п. - то же. Отвести правую руку в сторону - вдох, вернуться в и.п. - выдох со звуком "ж-ж-ж" или "з-з-з" (жужжание). То же левой рукой. Повторить 2-4 раза. Темп медленный.
4. И.п. - то же. Сгибать руки в локтях в три приема (с остановками), произнося "фу-фу-фу" и почти опуская грудную клетку на стол; на выдохе быстро вернуться в и.п. - вдох. Повторить  2-4 раза. Темп средний.
5. И.п. - то же. Не сгибая руки, немного присесть за счет сгибания ног в тазобедренных суставах - выдох со звуком "с-с-с" (свистящий); вернутся в и.п. - вдох. Повторить 2-4 раза. Темп медленный.
6. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены в "замок". Поднять руки вверх - вдох; "бросить" руки вниз, между ногами , произнося звук "ух", - выдох. Повторить 2-4 раза. Темп средний.
7. И.п. - то же, руки в стороны (на уровне плеч). Согнуть руки и обхватить ими себя со звуком "и-и-и" - выдох; вернуться в и.п. - вдох. Повторить 2-4 раза. Темп средний.
8. И.п. - то же, руки выше уровня плеч. Наклониться расслаблено, "бросить" руки вниз, произнося "ах". Повторить 2-4 раза. Темп средний.
9. И.п. - то же, руки лежат на спинке стула. Одновременно отвести локти в стороны и рывком присесть - выдох, произнося "ох";  вернуться в и.п. - вдох. Повторить 2-4 раза. Темп средний.
10. И.п. - то же, держа гимнастическую палку за края над головой. Одновременно опустить палку вниз и наклонить туловище вперед - выдох с произнесением звука "р-р-р" (рычащий); вернутся в и.п. - вдох. Повторить 2-4 раза. Темп средний.

### Комплекс упражнений при хронической пневмонии для детей младшего школьного возраста.

1. Проверить осанку около стены.
2. "Ходьба по глубокому снегу". Высоко поднять  ноги. 1 минута.
3. Вырастем большими. Руки поднять вверх - вдох, потянуться, через стороны опустить руки - выдох, потянуться, через стороны опустить руки - выдох, 3-4 раза.
4. Часики тик-так ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, наклоны туловища - выход, произнести тик-к-к-к, выпрямится - вдох, наклон в др. сторону - выдох с произношением так-к-к-к  5-6 раз.
5. Птички летят. Руки поднять вверх, потрясти пальчиками вдох, через стороны опустить - выдох 3-4 раза.
6. Устали. Руки в стороны - вдох, приседание-выдох, обхватить колени со звуком бах-х-х-х 5-6 раз.
7. Нюхать цветочек. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Одну руку отвести назад, ладонью вверх - вдох, посмотреть на пальцы, руки на пояс-выдох, то же др. рукой 5-6 раз.
8. Дрова колоть. Руки в замок поднять над головой - вдох, наклониться вперед, руки рывком опустить - выдох, со звуком ух-х-х 5-6 раз, ноги на ширине плеч.
9. Курочка пьет воду. Руки сзади (внизу замок), наклонится вперед - вдох, носом, выпрямится - выдох, со звуком ко-ко-ко 4-6 раз.
10. Зайчик прыгает, ноги вместе, ноги врозь (дыхание не задерживать) руки на голове 8-10 раз.
11. Охотники стреляют. Руки у груди, поочередно выбрасывать одну руку вперед со звуком пах-х-х 4-5 раз.

**Лечебно-оздоровительная физкультура (ЛФК) при болезнях (заболеваниях) сердечно-сосудистой системы**

При выполнении пассивных и активных упражнений мышцы сдавливают вены и клапаны вен перемещают кровь по направлению к сердцу. Этот механизм кровотока в венах называют «мышечный насос». При выполнении физических упражнений учащается пульс, повышается АД, увеличивается количество циркулирующей крови и число функционирующих капилляров в скелетных мышцах и в миокарде.

Занятия лечебной гимнастикой при заболеваниях сердечно-судистой системы, максимально активизируя действие экстракардиальных факторов кровообращения, способствуют нормализации нарушенных функций.

Противопоказания:

* острая фаза ревматизма, эндо- и миокардита;
* тяжелые нарушения ритма и проводящей системы сердца;
* острая сердечная недостаточность (пульс более 104-108 уд./мин, выраженная одышка, отек легких);
* недостаточность кровообращения III стадии.

**Комплекс упражнений при инфаркте миокарда (конец 1 периода лечения).**

1. Исходное положение - лежа на спине, счет 1 сжать кисти в кулак, счет 2 вернутся в и. п. 10-12 раз. Темп средний.
2. И.п. лежа на спине, счет 1 разогнуть стопы, счет 2 согнуть стопы 10-12 раз. Темп быстрый.
3. И.п. лежа на спине, счет 1-2 согнуть руки в локтях вдох, счет 3-4 вернутся в и.п. – выдох. 4-6 раз.
4. И.п. лежа на спине, счет 1-2 скользящим движением согнуть прямую ногу в коленном суставе, счет 3-4 разогнуть. То же другой ногой. По 4-6 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.
5. И. п. лежа на спине, счет 1-2 - вдох, счет 3-4 выдох. 3-4 раза.
6. И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, счет 1-2 приподнять таз, счет 3-4 вернутся в и.п. 3-раз. Теп медленный.
7. И.п. лежа на спине, кисти на нижней части грудной клетки счет 1-2 вдох, кисти рук не оказывают давления, счет 3-4 сжимая грудную клетку – выдох. 3-4 раза. В медленном темпе.
8. И.п. лежа на спине, счет 1-2 скользящим движением отвести правую ногу в сторону, счет 3-4 вернутся в и.п. То же другой ногой. По 4-6 раз. Темп медленный.
9. И.п. лежа на спине, руки к плечам, счет 1-2 отвести руки в стороны – вдох, счет 3-4 вернутся в и.п.
10. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, покачивание согнутых ног влево, вправо 6-8 раз.
11. И.п. лежа на спине, счет 1-2 поворот головы вправо, счет 3-4 и.п. то же в другую сторону. По 3 раза в каждую сторону.
12. И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Имитация ходьбы, 6-8 раз каждой ногой. Темп средний.
13. Повторить упражнение № 7.
14. Переход в положение сидя (с помощью). На 1-5 минут.
15. И.п. сидя, руки на коленях, счет 1-2 вдох, счет 3-4 выдох. 3-4 раза.
16. Переход в положение лежа.
17. Повторить упражнение № 5.

**Лечебно-оздоровительная физкультура (ЛФК) при травмах**

 Лечебно-оздоровительная физкультура (ЛФК) является обязательным компонентом комплексного лечения при травмах, так как способствует восстановлению функций опорно-двигательного аппарата, благоприятно воздействует на различные системы организма по принципу моторно-висцеральных рефлексов. Принято весь курс применения ЛФК подразделять на три периода: иммобилизационный, постиммобилизационный и восстановительный. ЛФК начинают с первого дня травмы при исчезновении сильных болей.

Противопоказания:

* шок;
* большая кровопотеря;
* опасность кровотечения или появление его при движениях;
* стойкий болевой синдром.

## ****Комплекс упражнений в первые 3-4 дня после травмы груди.****

1. Исходное положение (и. п.) лежа на спине, кисти рук на животе. Надавливание руками на область живота во время продолжительного выдоха, возвращение в и. п. - вдох. 4-5 раз.
2. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Попеременное или одновременное тыльное и подошвенное сгибание стоп. 10-12 раз. Дыхание произвольное.
3. И. п. - то же. Толчкообразный выдох, откашливание мокроты. 6 раз.
4. И. п. - то же. Сжимание и разжимание пальцев рук. 8-10 раз. Дыхание произвольное.
5. И. п. - то же. Попеременное или одновременное сгибание рук в локтевых суставах. 6 раз. Дыхание произвольное.
6. И. п. - то же. Глубокое диафрагмальное дыхание. При выдохе руки инструктора надавливают на верхний квадрант живота. 5 раз.
7. И. п. - то же. Попеременное или одновременное сгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по плоской постели. 8 раз. Дыхание произвольное.
8. И. п. - лежа на здоровом боку. Поднять руку вверх - вдох, вернутся в исходное положение - выдох. 6 раз.
9. И. п. - то же. Прижать левый (правый) локоть к грудной клетке во время глубокого (продолжительного) выдоха. 6 раз.
10. И. п. то же. Руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Попеременное подтягивание ног к животу, при участии рук. При подтягивании делать плавный выдох. 8 раз.
11. И. п. лежа на спине ноги согнуты в коленных суставах, стопы опираются на кровать, руки вдоль туловища. Приподнять таз - выдох, вкрнутся в исходное положение - вдох. 4-5 раз.
12. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги слегка разведены. Глубокое диафрагмальное дыхание. При выдохе руки инструктора слегка надавливают на верхний квадрант живота. 4-5 раз.
13. И. п. - то же. На верхний квадрант живота положен мешочек с песком (0,5 кг). Глубокое диафрагмальное дыхание. 6 раз.
14. И. п. то же. Круговые движения стопами (10-12 раз). Дыхание произвольное.

Упражнения выполняются в медленном темпе.

**Комплекс упражнений при вывихе плеча.**

1. Исходное положение (и. п.) - лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Повернуть ладони вверх и снова вниз (вращение вокруг оси). Ладони при каждом повороте касаються кровати. 12 раз.
2. И. п. - то же. Поднять правую руку вверх, левая рука вдоль туловища, поменять положение рук. Дыхание произвольное. 6 раз.
3. И. п. - то же. Поднять руки вверх, согнуть в локтях и по возможности завести за голову (вдох). Вернутся в исходное положение (выдох). 6 раз.
4. И. п. - лежа на животе, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища. Вытянуть руки вперед, прогнуться, поднять прямые руки вверх - вдох, вернутся в и. п. - выдох. 6 раз.
5. И. п. - то же. Делать движение руками как при плавание брассом. 8 раз.
6. И. п. - стоя на четвереньках (на коленях с упором на руки). Как можно выше поднять правую руку и одновременно вытянуть левую ногу (вдох). Вернутся в и. п. - выдох. То же другой рукой и ногой. 8 раз.
7. И. п. - стоя, ноги на ширене плеч, в руках палка, поставить палку вертикально, опереться обеими руками о вверхний конец палки. Выполнить приседание (руки в локтях не сгибать). 8 раз
8. И. п. - стоя, палка в руках, горизонтально. Поднять палку вверх - вдох, опустить - выдох. 6 раз.
9. И. п. - стоя, слегка наклонится вперед, руки опустить. Руки развести в стороны (вдох), опустить (выдох). 6 раз.
10. И. п. - стоя, руки на поясе. Осторожно поднять плечи и свести лопатки - вдох, вернутся в и. п. - выдох. 6 раз.
11. И. п. - стоя. Выполнять движение руками ка при ходьбе на лыжах. 16 раз.
12. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч в руках гантели (до 1 кг). Медленно отвести в стороны прямые руки с гантелями, удерживая их по возможности некоторое время на весу (до 10 секунд). Вернутся в и. п. 6 раз.

**Комплекс упражнений при переломах лучевой кости в типичном месте.**

**(4-6 недель после перелома).**

1. Исходное положение сидя, руки на поверхности стола ладонью вниз. Активно сгибать  пальцы, скользя ими по столу 4-6 раз.
2. И.п. то же, предплечье в положении пронации (ладонь вниз). Активное разгибание в лучезапястном суставе  при опоре больной руки о стол 3-5 раз.
3. И. п. Сидя, здоровая рука подведена  под полусогнутую больную руку. Поднимание руки выше горизонтального уровня при поддержке здоровой рукой. 4-6 раз.
4. И.п. Сидя, руки согнуты и опираются локтевыми суставами на стол, ладони соприкасаются. Сгибание – разгибание , отведение – приведение  в лучезапястных суставах с самопомощью – с помощью здоровой руки. 6-8 раз.
5. И.п. Круговые движения в лучезапястных суставах вправо и влево, круги должны быть большого  объема.  4-раз в каждую сторону.
6. И.п.  Сидя, кисть больной руки свешена на край стола. Сгибание и разгибание и круговые движения в лучезапястном суставе. 5-6 раз.
7. И.п. Сидя, руки на поверхности стола. Содружественное  движение пронации и супинации предплечья левой и правой руки в медленном темпе 4-5 раз.
8. И.п. Сидя кисть больной руки опирается на волейбольный мяч. Перекатывание мяча круговым движением  больной руки 4-5 раз в каждую сторону.
9. И.п. Руки на поверхности стола, предплечье в среднем положении между пронацией и супинацией или в положении пронации. Свободные активные движения в лучезапястном суставе со скольжением кистью по скользкой поверхности – сгибание – разгибание, отведение – приведение. 3-5 раз.
10. И.п. движение "вкручивания лампочки".

## Комплекс лечебной гимнастики при переломе плечевого сустава.

Исходное положение (и. п.) - сидя на стуле.

1. Поднять и опустить плечи (удивление) 10-12 раз.
2. Круговые движения в плечевых суставах 4 раза внутрь, 4 раза в наружу. 10-12 раз.
3. Кисти в замок перед грудью. Круговые движения кистями в обе стороны. 6-8 раз в каждую сторону.
4. Мяч на столе, медленно тянемся пальцами за мячом, постепенно отодвигая его все дальше и дальше. 10 раз.
5. Работа прямой рукой по гладкой поверхности (движение разглаживание). В начале в горизонтальной поверхности затем в наклонной. 10 раз.
6. Локти на столе, кисти в замок перед собой. Продвижение локтей медленно вперед и обратно к себе. Развидение локтей в стороны и обратно. По 6 раз.
7. Пальцы сплетены в замок перед грудью. Разгибание рук в локтевых суставах с поворотом ладоней к наружи 6-8 раз.
8. Супинация и пронация предплечий (повороты предплечья вверх ладонью, вниз ладонью), с одновременной работой в локтевом суставе. 6 раз.
9. Пальцы сплетены в зомок перед грудью, круговые движения от себя к себе и от левого плеча к правому. По часовой и против часовой стрелки. По 5 раз.

И. п. - стоя.

1. Пальцы сплетены в замок под подбородком, локти опущены. Развести локти в стороны - вдох, опустить выдох. 6-8 раз.
2. Корпус наклонить вперед, рука висит. Свободное покачивание рукой в стороны и по кругу. По 10 раз.
3. Руки на поясе: отвести локти назад, соеденить лопатки - вдох, в и. п. - выдох. 6-8 раз.
4. Поглаживание больной рукой по бедру с продвижением все выше и выше к подмышечной впадине. 1 мин.
5. Стоя, ноги на ширене плеч, руки опущены в замке. Движение "рубим дрова". В последствии для отягощения можно в руки взять мед-бол. 8 раз.
6. Стоя, прекладывание мяча с руки в руку, по кругу. По часовой и против часовой стрелки 8 раз.

Работа с гимнастической палкой.

1. Палка поставить перед собой, взять руками за верхушку (больную руку на здоровую). Прогибаясь в спине, отводя одновременно руки вперед как можно дальше. 5 раз.
2. Палку взять за концы, подъем палки то одним, то другим концом вверх. 6 раз.
3. Палка за спиной, хват снизу, палкой скользим по спине и отводим локти назад. В последствии можно прогнуть спину вперед. 5 раз.
4. Упражнение подобно 2, но палка находится сзади. 6 раз.
5. Растирание палкой лопаток, со стороны в сторону. 10 раз.
6. "Плавание на байдарке". 10 раз.
7. Упражнение "качели". Палку держим за концы и свободно покачиваем в стороны. 8 раз.

У стенки.

1. Ладонь больной руки положить на стенку. Перебираем пальцами с продвижением вверх. 5 раз.
2. Прокатывание маленького мячика по стене, больной рукой вверх, вниз. 5 раз.
3. Разглаживание стенки, максимально поднятой рукой из стороны в сторону. 6 раз.
4. Круговые движение по стенке. Начиная с маленького радиуса и заканчивая max. 6 раз.

У шведской стенки.

1. Стоя лицом к стенке, руки на перекладине (на уровне лица или чуть ниже). Присесть и встать со стула 6 раз.
2. Отжимание от стенки, руки на уровне плечевых суставов или чуть ниже. 6 раз.
3. Стоя боком к стенке, со стороны больной руки. Руку на перекладину. Присесть и встать со стула 6 раз.
4. Стоя спиной к шведской стенке, сначало плотно, руки на уровне бедер или чуть выше. Глубокие приседания с постипенным отходом от стенки. 6 раз.

**Лечебно-оздоровительная физкультура (ЛФК) при болезнях (заболеваниях) опорно-двигательной системы**

 Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата. Наиболее часто встречаются такие заболевания, как артрит, артроз, остеопороз, нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие.

Занятия физическими упражнениями способствуют лучшему питанию и кровоснабжению мышц. Известно, что при физическом напряжении не только расширяется просвет бесчисленных мельчайших сосудов (капилляров), пронизывающих мышцы, но и увеличивается их количество. Так, в мышцах людей, занимающихся физической культурой и спортом, количество капилляров значительно больше, чем у нетренированных, а следовательно, у них кровообращение в тканях и головном мозге лучше. Физические тренировки также способствуют развитию и укреплению костей, сухожилий и связок. Кости становятся более прочными и массивными, сухожилия и связки крепкими и эластичными. Толщина трубчатых костей возрастает за счет новых наслоений костной ткани, вырабатываемой надкостницей, продукция которой увеличивается с ростом физической нагрузки. В костях накапливается больше солей кальция, фосфора, питательных веществ. А ведь чем более прочность скелета, тем надежнее защищены внутренние органы от внешних повреждений.

**Комплекс упражнений при болях в пояснице (на растяжку).**

1. Исходное положение (и. п.) - лежа на спине. Потянутся руками вверх, ногами (пятками), в противоположную сторону. 5 раз.
2. И. п. - то же. Подбородок прижать к груди и тянуться прямыми руками к носкам (на выдохе). 5 раз.
3. И. п. - ноги согнуты в коленях лопатки прижаты к полу. Наклонять колени вправо-влево (не отрывая лопатки от пола). 10 раз.
4. И. п. - ноги согнуты в коленях. Подбородок прижат к груди. Тянемся руками к коленям (на выдохе). 5 раз.
5. И. п. - ноги прямые, руки в стороны. Сгибаем правую ногу и переносим ее через колено левой ноги. Левой рукой прижимаем правое колено к полу, а противоположная (правая) рука прижимается к полу. 6 раз.
6. И. п. - ноги согнуты в коленянях, мяч между коленями. На выдохе сжимаем мяч. 6 раз.
7. И. п. - сидя на полу. Соединить подошвы, руками обхватить стопы. Тянемся подбородком к ногам, при этом делаем короткие выдохи. Задержаться на 4-6 секунд и расслабиться. 6 раз.
8. И. п. - сидя на полу. Согнуться вперед и потянуться к ногам. 6 раз.

**Комплекс упражнений при остеохондрозе.**

Исходное положение - лежа на спине.

1. И.п. то же. Руки вдоль тела. Поднять руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох. 6 раз.
2. И.п. то же. Руки вдоль тела. Поочередное сгибание ног в коленных суставах. 16 раз.
3. И.п. то же. Руки вдоль тела. Поочередный подъем прямых ног вверх. 16 раз.
4. И.п. то же. Руки вдоль тела. Приподнять правую ногу, выполнить круговые движения ногой. 10 раз. Повторить для левой ноги.
5. И.п. то же. Руки вдоль тела. Поочередное подтягивание колен к животу руками. Голова поднимается навстречу колену. 12 раз.
6. И.п. то же. Руки вдоль тела. Велосипед 1 мин. Можно поочередно (левой ногой 10 раз, правой ногой 10 раз.).
7. И.п. то же. Руки в стороны, ладони в пол. Ноги согнуты в коленях с упором на стопы. Подъем таза. 10 раз.
8. И.п. то же. Руки в стороны, ладони в пол. Ноги согнуты в коленях с упором на стопы. Повороты колен вправо, влево. Голова поворачивается в противоположную сторону. 10 раз.
9. И.п. то же. Руки вдоль тела. Поднять руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох. 6 раз.

Исходное положение – стоя, руки вдоль тела.

1. Повороты головы: вправо-влево. Подбородок тянется к плечу. 10 раз.
2. Наклоны головы: вправо-влево. Ушком тянутся к плечу. 10 раз.
3. Круговые движения плечами (руками не помогать). 20 раз.

Потянутся руками вверх – вдох; опустить руки вниз, с наклоном туловища вперед и выдохом. 3 раза.

Исходное положение – стоя, гимнастическая палка в руках (горизонтально).

1. И.п. то же. Взять палку широким хватом, хват сверху. Поднять палку двумя руками: на грудь, вверх, опустить за голову (на плечи), поднять снова вверх, на грудь, вниз. 20 раз.
2. И.п. то же. Взять палку широким хватом, хват сверху. Поднять палку двумя руками: на грудь, в сторону (не поворачивать корпус), вернуть на грудь, опустить вниз. 16 раз.
3. И.п. то же. Взять палку широким хватом, хват сверху. Повернуть палку вертикально (не меняя хвата), по центру тела, поближе к себе. На вдохе потянутся, вместе с палкой вверх, на выдохе – опустить палку горизонтально. 16 раз.

Исходное положение – стоя, в руках гантели.

1. И.п. то же. Поднять гантели: к плечам, вверх, к плечам, вниз, присесть, встать. 10 раз.
2. И.п. то же. На вдохе, развести гантели в стороны (до уровня плеча), на выдохе – медленно опустить вниз. 8 раз.
3. И.п. то же. Гантели держать вместе (прижаты к друг-другу), на уровне пояса. Поднять гантели вверх, опустить за голову (на затылок), снова поднять вверх и с приседанием опустить гантели вниз – между колен. 10 раз.

Потянутся руками вверх – вдох; опустить руки вниз, с наклоном туловища вперед и выдохом. 3 раза.

**Комплекс упражнений при пояснично-крестцевом остеохондрозе.**

1. Исходное положение (и. п.) - лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Подъем на носки, перекат на пятки. 6 раз.
2. И. п. - то же. Ноги прямые на ширине плеч. Поворачиваем стопы по часовой и против часовой стрелки. По 10 раз в каждую сторону.
3. И. п. - то же. Руки к плечам. Медленное вращение локтей вперед, затем назад. Локти скользят по полу. По 6 раз в каждую сторону.
4. И. п. - руки к плечам, ноги полусогнуты в коленях. Поочередно доставать локоть разноименной руки коленом (на выдохе). 10 раз.
5. Дыхательное упражнение. Руки вверх - вдох, руки вниз - выдох. 6 раз.
6. И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях. "Велосипед" одной ногой, затем второй (колено разгибать полностью). По 10 раз.
7. И. п. - то же. Ноклонять колени вправо, затем влево. 8 раз.
8. И. п. - то же. Ноги на ширине плечь, согнуты в коленях. Поочередно тянем колено внутрь, к пятке разноименной ноги. 8 раз.
9. И. п. - лежа на спине. Сделать вдох, обхватить руками колено и потянуть на себя (к животу) - выдох. Затем другое колено. По 5 раз.
10. И. п. - лежа на животе. Поочередное сгибание ног в коленных суставах. 16 раз.
11. И. п. - то же. Одновременное сгибание ног, пятками тянемся к ягодицам. 8 раз.
12. И. п. - лежа на животе, руки вперед. Поднять одну руку, пальци сжать в кулак. Посмотреть на руку. Вернутся в и. п. То же повторить с другой рукой. По 10 раз.
13. И. п. - то же. Поочередно поднимаем, то правую, то левую ногу. По 10 раз.
14. И. п. - на четвереньках. Напрягите мышцы живота. Поднять одну ногу назад и удерживать её 5 секунд. Вернутся в и. п. Затем другую ногу.
15. И. п. - то же. Напрягите мышцы живота. Вытяните правую руку вперед, а левую ногу назад. Плавно вернутся в исходное положение. Затем левую руку и правую ногу. 10 раз.
16. И. п. - то же. Согнуть руки в локтях, тянемся назад, разгибая руки и садясь на пятки. Спину не прогибать. 5 раз.
17. И. п. - то же. Коленом достать ладонь одноименной руки. 10 раз.
18. И. п. - лежа на спине. Дыхательное упражнение. Руки вверх - вдох, руки вниз - выдох. 6 раз.