**Комплексы дыхательных упражнений.**

1. **Дыхание через одну ноздрю.** Цель упражнения - исправить неправильные привычки в дыхании. Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрыть правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторять упражнение 10 - 15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10 - 15 дыхательных циклов.

2. **Диафрагмальное дыхание (дыхание животом).** Цель упражнения - научить ребенка экономичному дыханию, способствующему наиболее полной вентиляции легких. Неполное дыхание оставляет большую часть легких неактивной, при этом в них развиваются бактерии, провоцирующие легочные заболевания.

Сесть на мат со скрещенными ногами. Выполнить плавный выдох, сокращая мышцы живота и максимально втягивая живот. После этого без задержки выполнить максимальный плавный вдох, выпячивая живот. Выполнить упражнение в течение 30 - 40 с.

3. **"Очистительное" дыхание.** Цель упражнения - очистить дыхательные проходы. Сесть на мат со скрещенными ногами. Выполнить максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. За этим немедленно следуют расслабление мышц живота и глубокий вдох. Пассивный вдох и резкий выдох непрерывно чередуются один за другим. Выполнить 10 - 15 дыхательных циклов.

4. **"Кузнечный мех".** Упражнение позволяет быстро "насытить" организм кислородом, прекрасно очищает носовые ходы, является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка. Для выполнения упражнения нужно сесть со скрещенными ногами, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянуть живот. После этого делается в быстром темпе 7 дыхательных циклов (вдох-выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот выдвигается вперед, на выдохе - втягивается. После 7 циклов вдохов-выдохов делают полный вдох с затяжкой дыхания на 5-7 с. После этого переходят к обычному дыханию.

**Комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит».**

1. И.п. – основная стойка. Как пыхтит тесто? «пых – пых – пых…»

2. Как паровоз выпускает пар? «Из – из – из…»

3. Как шипит гусь? «Ш – ш – ш…»

4. Как мы смеемся? «Ха – ха – ха…»

5. Как воздух выходит из шарика? «С – с – с…»

6. Подули на одуванчик. Дуем на раскрытые ладони.»Ф – ф – ф…»

7. И.п. – лежа на спине на матах, правая рука лежит ладонью на животе, левая вдоль туловища. При дыхании меняем положения рук.

8. И.п. – сидя на мате, руки на поясе. Делаем затяжной выдох, производим в конце «фу – фу», каждый раз сильно втягивая живот.

9. Ходьба. 2 шага – вдох, 2 шага – выдох.

**При выполнении упражнений существуют особые правила дыхания:**

Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад – делаем вдох.

Свели руки перед грудью и опустили вниз – выдох.

Наклонили туловище вперед, влево, вправо – делаем выдох.

Выпрямляем или прогибаем туловище назад – вдох.

Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди – выдох.

Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа – делаем вдох.

**Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса не приводит к общему утомлению ребенка, и учат управлять мышечными сокращениями. Эти упражнения задаю школьникам в виде домашних заданий, и они смогут их выполнять самостоятельно. Не обязательно все предлагаемые упражнения включать в одно занятие. Можно чередовать их использование, комбинируя в разных сочетаниях. Между упражнениями рекомендуется отдых в течение 30с.

И.п. - лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, взяться руками за голени. Прогнуться назад, голову запрокинуть. Зафиксировать позу 20-30 с, дыхание свободное. Вернуться в и.п.

И.п. - лежа на спине. Выполнить наклон вперед, головой коснуться коленей, руками обхватить лодыжки, зафиксировать позу в течение 60-90 с. Колени от пола не отрывать. Дыхание свободное. Вернуться в и.п.

И.п. - лежа на спине. Приподнять туловище, не отрывая ног от пола, руки сложить на затылке, зафиксировать позу 10-20 с. Дыхание при выполнении позы свободное. Вернуться в и.п.

И.п.- лежа на спине, руки подняты вверх. Не отрывая ноги от пола поднять туловище, одновременно поворачивая его в сторону. Зафиксировать позу 10-20 с и вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

И.п. - лежа на спине. Поднять прямые ноги примерно на 30о, зафиксировать позу, поднять ноги на 60о, зафиксировать позу. Поднять ноги на 90о, зафиксировать позу, вернуться в и.п. Продолжительность фиксации позы в каждом положении одинакова и зависит от индивидуальной подготовленности.

И.п. - основная стойка, ноги шире плеч, руки в стороны. Выполнить наклон до касания пальцами левой руки носка левой ноги. Правая рука вытянута вверх. Выдержать позу в течение 30 с, дыхание свободное. После этого выполнить упражнение с наклоном в другую (правую) сторону.

И.п. - основная стойка. Выдохнуть, задержать дыхание. На задержке дыхания втянуть живот и затем сразу же расслабить мышцы живота. Чередовать втягивание и расслабление мышц живота в быстром темпе, не прекращая задержки дыхания. Расслабить мышцы и сделать глубокий вдох. По мере роста тренированности увеличивать количество циклов.

**Комплексы упражнений направленные  на коррекцию осанки**

**при различных её нарушениях**К коррегирующим упражнениям относят гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, выполняемых в различных исходных положениях, как правило, лежа (на спине, животе), сидя и стоя (у гимнастической стенки, у стены, касаясь лопатками стены).  
Упражнения могут быть без предметов и с предметами, лазанье и перелезании, упражнения в равновесии и др. Включаю коррегирующие упражнения в сочетании с обще развивающими. Я постоянно объясняю детям, каким должно быть положение головы, плеч, спины, грудной клетки, живота при выполнении физических упражнений с целью сохранения правильной осанки.  
  
  
 **Упражнения у стены.**  
  
 Ребенок встает спиной к стене (без плинтуса) и прижимается к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками за поясничный прогиб долж­на плотно проходить его ладонь.  
  
Пусть ребенок, не меняя этого положения:  
· сделает несколько ша­гов вперед, в сторону, опять вернется к стене и примет исходное положение;  
· присядет с прямой спи­ной, не отрывая затылка и спины от стены, затем повто­рит приседание, сделав шаг вперед, и вернется в исход­ное положение;  
· стоя у стены, поднима­ет руки вперед, вверх, в стороны;  
· поочередно поднимает согнутые в коленях ноги и, захватив их руками, прижимает к туловищу.  
  
После нескольких занятий дети обычно хорошо выполняют эти упражнения, но не всегда могут сохранить правильную осанку в движении. Особенно трудно им запомнить правильное положение головы. А это очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается. Приучить ребенка правильно держать голову помогаут упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи.  
  
 **Упражнения с предметами.**  
Для их выполнения потребуются небольшой мешочек весом 200 – 300 граммов, наполнен­ный солью или песком.  
Стоя у стены, мешочек на голове:  
· пройти до противопо­ложной стены и обратно, обойти стул, лабиринт из двух-трех стульев;  
· отойдя от стены, но, сохраняя правильное поло­жение туловища, присесть, сесть “по-турецки”, встать на колени и вернуться в исход­ное положение;  
· стать на скамеечку и сойти с нее 15 – 20 раз

**Упражнения на равновесие.**  
Они помогают вы­работать умение удерживать позвоночный столб в прямом положении при любых движениях.

· стать поперек гимнастической палки, ноги вместе, руки в стороны. перенести тяжесть тела вперед на носки, затем назад на пятки;  
· положить гимнастическую палку на две гантели, расположенные на расстоянии 60 сантиметров друг от друга. Постоять на палке с мешочком на голове.  
· то же на доске шириной 15 – 30 сантиметров, положенной на гантели.  
  
 **Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса**.  
  
Их рекомендую тем детям, у которых есть признаки сутулости.

Стать прямо, ноги врозь:  
· положить ладони на лопатки (локти вверху); развести руки в стороны и назад так, чтобы лопатки касались друг другу;  
· сцепить кисти за спиной – правая рука сверху над лопатками, левая внизу под лопатками; поменять положение рук.   
Держа за концы гимнастическую палку на уровне лопаток:  
· наклониться вправо и влево;  
· повернуться в одну, затем в другую сторону;  
· перенести палку над головой вперед, затем назад. Руки в локтях не сгибать.  
Не следует стремиться выполнять все упражнения сразу. Я включаю в комплекс по одному уп­ражнению из каждой группы.  
Число повторений упраж­нений для школьников 7 – 9 лет поначалу не должно пре­вышать 6 – 8 раз, 9 – 11 лет – 8 – 10 раз. Постепенно нагрузка увеличивается за счет повторения каждого уп­ражнения по 20 – 30 раз.   
  
**Примерный комплекс упражнений при начальной стадии бокового искривления позвоночника (7 – 8 лет)**   
  
1. И. п. основная стойка. Принять правильное положение, зафиксировать его .  
2.  Ходьба с правильной осанкой (1 мин).   
3. Ходьба с высоко поднятыми руками (30 – 40 с) .  
4. Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 – 40 с) .  
5. Ходьба на наружных краях стопы, с согнутыми паль­цами на носках, легкий бег на носках .  
6. И. п. стоя ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая – на животе. Дыхательные упражнения (3 – 4 раза) .  
7. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движение боксера (6 – 8 раз).  
8. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позво­ночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища (б – 8 раз).  
9. И. п. стоя ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и вытянув руки перед собой. Вернуться в и. п. (6 – 8 раз).  
10. И. п. стоя ноги на ширине плеч. Выполнять наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу.  
11. Дыхательное упражнение. Поднять руки вверх, потя­нуться, глубоко вздохнуть, опустить руки – выдох .  
12. И. п. ноги на ширине плеч, в опущенных руках гим­настическая палка. Поднять палку вверх с одновременным отведением ноги назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох .  
13. И. п. – основная стойка, кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх .  
14. И.п. лежа на спине, руки под головой, приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола, вернуться в и.п.   
16. И.п. лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнить дыхательные упражнения  (3 – 4 раза).  
  
**Примерный комплекс упражнений при сутулой спине  (кифотической осанке).**  
1. Свободная ходьба (20 –30 мин.) с выпрямленной спи­ной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Под­бородок поднять.  
2. И. п. стоя, руки вдоль тела. Отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновре­менно отставить ногу назад на носок – вдох; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 3 раза каждой ногой.  
3. И. п. стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсесть, одновременно поднимая руки вперед, вер­нуться в и. п. Повторить 4 – 5 раз.  
4. И. п. стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 5 – 6 раз. Дыхание произвольное.  
5. И. п. стоя, руки перед грудью. Резко развести руки в стороны – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Повторить 5 – 6 раз.  
6. И. п. лежа на спине, руки вдоль тела, ноги полусогну­ты. Приподнять таз до положения “полумост” – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Повторить  5 – 6 раз.  
7. И. п. лежа на спине, руки согнуты в локтевых суста­вах. Прогнуться в позвоночнике (в грудном отделе) с опорой на локти – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4 раза.  
8. И. п. лежа на животе, руки согнуты в локтевых суста­вах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Повторить 5 – 6 раз.  
9. И. п. лежа на животе, руки, на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Повторить 5 – 6 раз.  
10. И. п. лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться всем корпусом, вернуться в и. п. Повторить 5 – 6 раз. Дыха­ние произвольное.  
11. И. п. лежа поперек гимнастической скамейки лицом вниз, ноги зафиксированы, руки в упоре на предплечьях. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить руки. Затем руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе позво­ночника. Вернуться в и. п. Повторить 6 – 8 раз. Следить за правильным дыханием.  
12. И. п. лежа на спине, руки разведены в стороны, ноги вместе. Поочередно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах. Повторить 15 – 20 раз. Следить, чтобы при выполнении упражнения пятки не касались пола, голени были параллельны полу.  
13. И. п. стоя на четвереньках. Попеременно вытягивать левую руку и правую ногу и возвращаться в и. п. То же другой ногой и рукой. При вытягивании руки – выдох. Повторить 2 – 3 раза каждой рукой.  
14. И. п. стоя на четвереньках. Сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продви­нуть корпус вперед, локти выпрямить, возвратиться в и. п. (“подлезание”). Повторить 3 – 4 раза. Дыхание произволь­ное.  
15. И. п. стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за планку на уровне пояса. Наклониться вперед с прогибанием в грудном отделе – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Повторить 3 – 4 раза.  
16. И. п. стоя на 4-й планке гимнастической стенки, держась руками за планку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямляя руки. Повторить 3 – 4 раза. Дыхание произвольное.  
19. И. п. стоя прямо, спиной к гимнастической стенке (касаясь ее затылком, лопаточной областью и тазом). Шагнуть вперед, стремясь сохранить правильное положение корпуса, вернуться в и.п. Повторить 2 – 3 раза.  
  
**Примерный комплекс упражнений для коррекции  и  профилактики заболеваний позвоночника**  
1. 1 . И. п. – о.с. Проверка осанки, стоя у стены, 2 – 3 раза  
2. Ходьба по кругу с правильной осанкой в течение 1 мин.  
3. Ходьба с высоко поднятыми руками, немного сближая лопатки, в течение 30 – 40  сек.  
4. Ходьба на носках с разведенными руками, немного сближая лопатки, в течение 30 – 40 сек,  
5. Ходьба на пятках, с согнутыми пальцами стопы в течение 20 – 30  сек.  
6. Ходьба на носках, на прямых ногах в течение 20 – 30  сек.  
7. Ходьба на наружном крае стопы с согнутыми пальцами стоп в течение 20 – 30 сек.  
8. Быстрый шаг, переходящий в бег, замедление шага, спокойная ходьба по залу с дыхательными упражнениями в течение 2 – 3 мин.  
9. Ноги на ширине плеч,  стопы параллельны, расслабиться.   Дыхательные упражнения 3 – 4 раза.  
10. Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны,   руки  согнуты, кисти в кулак сжаты. Поочередно выбрасывать вперед разогнутую руку – "бокс" 6 – 8 раз  
11. После упражнения расслабить мышцы рук 6 – 8  раз.  
12. Руки к плечам, плечи развернуты,   кисти   сжаты в кулаки. Поочередное выбрасывание прямых рук вверх..  
13. Стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо и влево 5 – 6  раз.  
14. Руки на пояс, пятки вместе, носки врозь. Приседание 1 – руки вперед, присесть; 2 – и. п.  10 – 15  раз.  
15. Дыхательные упражнения 4 – 5  раз.  
16. Ноги на ширине плеч, в опущенных руках палка. Поднять палку вверх с одновременным отведением прямой ноги назад – вдох, вернуться в  и. п.  – выдох 4 – 6 раз.  
17. И п. – о.с. кисти рук сжаты в кулак. Кисти рук поворачивать тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, головой тянуться вверх, вернуться в и. п. 4 – 6 раз.  
18. Лежа на спине, голова лежит ровно, плечи опущены, руки вдоль тела, ладони обращены вверх, ноги выпрямлены Одновременно сгибание и разгибание пальцев рук и ног 8 – 10 раз.  
19. Лежа на спине, руки за головой, локти прижаты к полу, ноги вместе. Одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах 6 – 8 раз (медленно).  
20. Лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Дыхательные упражнения 4 – 5  раз. Следить за одновременным движением живота и груди.  
21. Лежа на животе, руки согнуты в локтях, ноги вместе. Слегка потянуться головой вперед, одновременно выпрямить ноги, затем руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе, вернуться в и. п. "рыбка" 6 – 8 раз.  
22. Лежа на животе, поочередное поднимание прямых ног 4 – 6  раз,  
23. Лежа на спине, проделать дыхательное упражнение 3 – 4  раза  
24. Лежа на  спине дыхательные упражнения 4 – 5  раз.  
25. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладони вниз,  лбом касаться пола, слегка потянуться головой вперед, прогнуться в грудном отделе, отвести плечи назад, сблизить локти, слегка приподнять прямые ноги, вернуться в и. п. и расслабить мышцы. 4 – 6  раз.

26. Лежа на спине, проделать дыхательные упражнения 3 – 4  раза  
27. Лежа на спине, руки за головой, ноги вместе. Поочередно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах – "пистолетик" 6 – 8  раз.  
28. Лежа на спине, руки согнуты в локтях. Прогнуться с упором на локти и пятки – "мостик" 3 – 4  раза  
29. Лежа на животе, руки согнуты в локтях, ноги выпрямлены, руки вытянуть вперед, немного приподнять прямые ноги, затем медленно развести прямые руки в стороны и одновременно развести прямые ноги, руки согнуть к плечам, ноги соединить вместе, вернуться в и п. 4 – 6  раз.  
30. Лежа на спине, дыхательные упражнения 4–6 раз.  
31. Лежа   на   спине,   ноги   выпрямлены,   руки   за   головой.    Поочередное приподнимание прямых ног 10 – 12  раз.  
32. Дыхательные упражнения  4 – 6 раз.  
33. Стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных руках мяч. Поднять мяч на вытянутых руках и бросить назад, руки через стороны опустить вниз 8 – 10 раз.  
34. Поднять мяч вверх, прогнуться и бросить его вперед, руки через стороны опустить вниз 6 – 8 раз.  
35. Ходьба по залу в течение 2 – 3 мин. Энергично работать руками.  
36. О.с. Поднять  руки вверх, через стороны, опустить вниз, выдох 4 – 5 раз.  
40. О.с. Проверка и закрепление  осанки 2 – 3 раза.  
41. Ходьба по залу с замедлением темпа в течение 1 – 2 мин.

**Значение физических упражнений при плоскостопии.**

Нормальная стопа человека имеет два свода – продольный и поперечный, обеспечивающие её рессорность, т.е. способность амортизировать сотрясение тела при ходьбе, беге, прыжках и повышающие выносливость к осевой нагрузке. Уменьшение высоты сводов стопы носит название “плоскостопие”. При плоскостопии одновременно с уменьшением высоты сводов происходит скручивание стоп, поэтому осевая нагрузка приходится на уплощённый внутренний свод. Рессорность стопы при этом резко снижается. При уплощении свода стопы происходит натяжение связок и подошвенного нерва, что вызывает боли при ходьбе.

Наиболее ранние признаки плоскостопия – ноющая боль в стопе, мышцах голени, бедра, в пояснице. К вечеру может появиться отёк стопы, исчезающий за ночь. В дальнейшем стопа деформируется, удлиняется и расширяется в средней части. При тяжёлых степенях плоскостопия значительно изменяется походка: становиться неуклюжей, скованной.

Плоскостопие развивается чаще в детстве, когда нагрузка на стопу не соответствует выносливости её мышц. В целях профилактики необходимо выполнять специальные упражнения, направленные на укрепление мышц и связочного аппарата стопы. Особенно полезна ходьба босиком.

Физические упражнения направлены на повышение общей и силовой выносливости мышц (мышц нижних конечностей), формирование правильной осанки, коррекция деформации стоп. В занятиях применяются ОРУ для мышц верхних и нижних конечностей, туловища, СУ (специальные упражнения) для мышц голени и стопы, сжатие пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов и поднимание их, приседания в положении носки внутрь, пятки разведены, в положении со скрещенными ногами, ходьба на наружных краях стопы и на носках, лазанье по гимнастической лестнице и канату с захватыванием пальцами ног реек и каната, ходьба по ребристой скошенной поверхности и др.

Упражнения выполняются в и. п. лежа, сидя, стоя, а также во время ходьбы, что дает возможность регулировать нагрузку на определенные мышцы голени и стоны. Вначале необходимо ограничиться выполнением упражнений в и. п. лежа и сидя, с чередованием сокращения и расслабления мышц, В дальнейшем в занятия рекомендую включать упражнения со статической нагрузкой.

**Упражнения для профилактики плоскостопия.**

И. п. - лежа на спине

1) поочередное и одновременное оттягивание носков, приподнимая и опуская наружный край стопы;

2) согнув ноги и упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны;

З) скольжение стопой одной ноги по голени другой;

4) согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток.

И.п. - сидя

1) приведение и супинация стоп с одновременным сгибанием пальцев;

2) захватывание стопами мяча и приподнимание его;

З) подгребание пальцами матерчатого коврика;

4) захватывание пальцами какого-либо предмета и приподнимание его;

5) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола,

6) поставив стоны на наружные края, разведение коленей с максимальным сгибанием пальцев;

7) поднимание из положения сидя «по-турецки», опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп.

И. п.- стоя

1) поднимание на носках с упором на наружные края стоп;

2) повороты туловища при фиксированных стонах;

3) упражнение «ласточка» с последующим поворотом туловища в сторону опорной ноги;

4) полуприседания и приседания, стоя на гимнастической палке вынося руки вперед или в стороны;

5) захватывание пальцами каких-либо предметов и приподнимание их.