

Приложение 4  
Упражнения по общей и специальной физической подготовке на суше

№ п/п	Группа упражнений	Цель	Описание	Дозировка	Показания к использованию при нарушениях осанки и сколиозе
1	2	3	4	5	6
1	Дыхательные упражнения	Укрепление дыхательной мускулатуры Усиление подвижности грудной клетки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя ноги врозь, руки на поясе. Сделать вдох широко открытым ртом и выдох через рот и нос.</li> <li>2. Наклониться вперед, опереться руками о колени, смотреть вниз. Сделав выдох, повернуть голову в сторону сделать вдох. Затем, повернув голову лицом вниз, сделать выдох.</li> <li>3. При вдохе руки поднимаются вверх, при выдохе опускаются вниз</li> <li>4. Выполнять те же движения, но для усиления выдоха произносить звуки «а», «о», «у», «з», «ж», «ш».</li> </ol>	5-6 раз Повторять в течение урока	Рекомендовано всем детям независимо от вида нарушения осанки и типа сколиоза
2	Общие развивающие упражнения	Укрепление «мышечного корсета»: мышц спины, живота и боковых мышц туловища	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лежа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей, положенных одна на другую. Перевести руки за пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение 3-4 сек.</li> <li>2. Из того же положения, приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании брассом).</li> <li>3. Лежа на животе, руки под подбородком, медленно поочередно поднимать прямые ноги, не отрывая таза от пола.</li> <li>4. Лежа на спине, согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.</li> <li>5. Лежа на спине, руки за головой, поочередное поднимание прямых ног вперед.</li> <li>6. Лежа на правом боку, прямая правая рука поднята вверх, левая расположена вдоль туловища. Удерживая тело в положении на боку, приподнимать и опускать левую ногу. То же лежа на другом боку.</li> <li>7. Статическое напряжение мышц туловища</li> </ol>	Начиная с 3-4 раз, постепенно увеличивать количество повторений до 8-10 раз	Рекомендовано всем