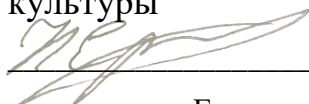


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Белгородской области**  
**Управление образования администрации Белгородского района**  
**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**«Майская гимназия Белгородского района Белгородской области»**

**РАССМОТРЕНО**

Председатель МО  
учителей физической  
культуры

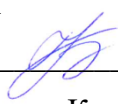


Еременко Н.В.

Протокол № от «29»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
МОУ "Майская  
гимназия"



Крикун Н.О.

30 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ  
"майская гимназия "



Трухачев И.М.

Приказ №130 от «31»  
августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Гимнастика»**

**для обучающихся 10 – 11 классов**

**Составитель:**

**Куцко С.А.,**

**учитель физической культуры**

**п. Майский, 2023 г.**

**Программа внеурочной деятельности «Гимнастика».** Модифицированная образовательная программа, физкультурно-спортивное и оздоровительное направление развития личности, физкультурно-спортивной направленности

*Составитель программы:* Куцко Светлана Александровна

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от «\_\_» августа 2023г., протокол №\_\_

Председатель \_\_\_\_\_ ( И.М.Трухачёв )

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно-спортивного и оздоровительного направления развития личности составлена на основе Программы внеурочной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности (авторы П.В. Степанов, С.В. Сиязов, Т.Н. Сафронов, М.: Просвещение, 2011).

Программа предназначена на 34 учебных недель, для одного учебного занятия в неделю и её содержание ориентировано, на укрепление здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры и спорта.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий.

В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения спортивной, художественной и оздоровительной гимнастики.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития.

Также программой предусматривается привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому - к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Таким образом, целями реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности являются:

1. Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
5. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
6. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
7. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции. Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся гимнастикой, — 15 человек. Режим занятий — 1 раза в неделю по 45 мин.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребёнка. Форма одежды: для мальчиков — футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты); для девочек — гимнастический купальник однотонный без украшений (футболка (майка), велошорты). На ноги — гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх сменных носков.

Программа может быть реализована в работе педагога как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов и параллелей.

### **Ценностные ориентиры содержания программы**

Содержание программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

По окончании изучения программы школьниками должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов внеучебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеучебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием
- выполнение простейших оздоровительных гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне.

#### **Планируемые результаты**

По окончании программы учащиеся должны уметь:

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики;
- организовывать и проводить со сверстниками элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
- выполнять простейшие оздоровительные гимнастические комбинации на качественном уровне;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
<b>1</b>	<b>Вводное занятие (правила техники безопасности)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	—
<b>2</b>	<b>Теоретические сведения (основы знаний)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	—
<b>2.1</b>	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	1	—
<b>2.2</b>	Влияние питания на здоровье	1	1	-
<b>2.3</b>	Гигиенические и этические нормы	1	1	—
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>	—	<b>12</b>
<b>3.1</b>	Упражнения в ходьбе и беге	1		1
<b>3.2</b>	Упражнения для плечевого пояса и рук	1		1
<b>3.3</b>	Упражнения для ног	1		1
<b>3.4</b>	Упражнения для туловища	1		1
<b>3.5</b>	Комплексы общеразвивающих упражнений	8		8
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>13</b>
<b>4.1</b>	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	2	1	1
<b>4.2</b>	Укрепление мышечного корсета	2		2
<b>4.3</b>	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	2		2
<b>4.4</b>	Упражнения на равновесие	2		2
<b>4.5</b>	Упражнения на гибкость	2		2
<b>4.6</b>	Акробатические упражнения	2		2
<b>5</b>	<b>Дыхательные упражнения</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

<b>б</b>	<b>Упражнения на расслабление</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>7</b>	<b>Контрольные испытания и показательные выступления</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>7.1</b>	<b>Физкультурный праздник</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>7.2</b>	<b>Праздник здоровья</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>29</b>

### Учебно-тематическое планирование

№ п/ п	Дата	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	в том числе	
				Теория, форма организации	Примечание Практика, форма организации
1.		<b>Вводное занятие (правила техники безопасности)</b>	<b>1</b>	<b>1.</b> Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.	
2.		<b>Теоретические сведения (основы знаний-3 часов)</b> Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	<b>3</b>	<b>1.</b> Здоровье физическое, психическое, душевное. Потребность в движении тела как выражение потребности души.	
3.		<b>Теоретические сведения (основы знаний)</b> Влияние питания на здоровье		<b>1.</b> Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания.	
4.		<b>Теоретические сведения (основы знаний)</b> Гигиенические и этические нормы		<b>1.</b> Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на	

				занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни).	
5.		<b>Общая физическая подготовка-12 час.</b> Упражнения в ходьбе и беге	<b>12</b>		<b>1.</b> Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.
6.		Упражнения для плечевого пояса и рук			<b>1.</b> На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.
7.		Упражнения для ног			<b>1.</b> На месте в различных и. п.; у опоры;



					в движении; с предметами; с партнёром.
8.		Упражнения для туловища			<b>1.</b> На месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.
9.		Комплексы общеразвивающих упражнений			<b>1.</b> На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).
10.		Комплексы общеразвивающих упражнений			<b>1.</b> На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).
11.		Комплексы общеразвивающих упражнений			<b>1.</b> На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и

					проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).
12.		Комплексы общеразвивающих упражнений			<b>1.</b> На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).
13.		Комплексы общеразвивающих упражнений			<b>1.</b> На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).
14.		Комплексы общеразвивающих упражнений			<b>1.</b> На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей

					школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).
15.		Комплексы общеразвивающих упражнений			1. На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).
16.		Комплексы общеразвивающих упражнений			1. На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).
17.		<b>Специальная физическая подготовка-12 часа</b> Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж( <b>основы знаний</b> )	<b>12</b>	1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка, походка и имидж. Навык красивой походки и потребность в ней.	
18.		Формирование навыка			1.Упражнения в различных и. п.; у

		правильной осанки. Осанка и имидж(основы знаний)			стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.
19.		Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж			1. Упражнения в различных и. п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.
20.		Укрепление мышечного корсета			1. Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.
21.		Укрепление мышечного корсета			1. Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.
22.		Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени			1. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).
23.		Укрепление мышечно-			1. Упражнения у опоры; в движении; с

		связочного аппарата стопы и голени			предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).
24.		Упражнения на равновесие			1. На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.
25.		Упражнения на равновесие			1. На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.
26.		Упражнения на гибкость			2. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа)
27.		Упражнения на гибкость			3. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и

					динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа)
28.		Упражнения на гибкость			4. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа)
29.		Акробатические упражнения			<b>1.</b> Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.
30.		Акробатические упражнения			<b>1.</b> Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.
31.		<b>Дыхательные упражнения-2 (основы знаний)</b>	2	<b>1..</b> Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой.	

32.		Дыхательные упражнения			<p><b>1.</b> Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой.</p>
33.		<b>Упражнения на расслабление--2 (основы знаний)</b>	<b>2</b>	1. Что такое расслабление. Активное и пассивное расслабление	
34.		Упражнения на расслабление			1. Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения, с партнёром.
35.		<b>Контрольные испытания и показательные выступления-2 часов.</b> Контрольные испытания	<b>2</b>		<p>1. Тестирование уровня физической подготовленности.</p> <p>2. Форма-урок -соревнование</p>
36.		Физкультурный праздник			1. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упраж-

					нений (с предметами и без).
37.		Праздник здоровья			1. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без).



## Содержание деятельности

### Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности) (1 ч)

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

### Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (3 ч)

2.1. Здоровье Человека и влияние на него физических упражнений (1 ч). Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2. Влияние питания на здоровье (1 ч). Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

2.3. Гигиенические и этические нормы (1 ч). Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни).

### Раздел 3. Общая физическая подготовка (12 ч)

3.1. Упражнения в ходьбе и беге (1 ч). Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (1 ч). На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

3.3. Упражнения для ног (1 ч). На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.4. Упражнения для туловища (1 ч). На месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) (8 ч). На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

### Раздел 4. Специальная физическая подготовка (12 ч)

4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (2 ч). Упражнения в различных и. п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета (2 ч). Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (2 ч). Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. Упражнения на равновесие (2ч). На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами

(палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. Упражнения на гибкость (2ч). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. Акробатические упражнения (2ч). Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

**Раздел 5. Дыхательные упражнения (2 ч).** Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой.

**Раздел 6. Упражнения на расслабление (2 ч).** Что такое расслабление. Активное и пассивное расслабление. Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения, с партнёром.

**Раздел 7. Контрольные испытания и показательные выступления (2 ч)**

7.1. Физкультурный праздник (1 ч)

**I вариант:** (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без).

**II вариант:** (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с незанимающимися). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя; гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц
- туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

7.2. Праздник здоровья (1 ч)

**I вариант** (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корректирующей гимнастике и здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т. д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

**II вариант** (мероприятие для начальной школы). Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на

укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корректирующая гимнастика) распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т. д.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

### **Формы и средства контроля**

#### **Контрольные задания по усвоению двигательных умений, навыков и способностей**

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. (см. табл. 1)

Также для осуществления контроля за уровнем физической подготовленности рекомендуется использовать тесты, при помощи которых определялись следующие виды координационных способностей:

- определение уровня ловкости;
- определение уровня точности;
- способность к сохранению равновесия;
- способность к согласованию движений;
- координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям (способность к ориентированию в пространстве).
- способность к воспроизведению ритма по рисунку.

**Тест определения ловкости.** Перепрыгивание через скакалку на полу по кругу в заданной последовательности. 1 – на правой ноге; 2 – на левой; 3 – на двух; 4 – ноги врозь; 5- ноги скрестно.

5 баллов – упр. выполнено без ошибок; 4 балла – при одном нарушении последовательности, нарушении ритма; 3 балла – заступ на скакалку, нарушения ритма.

**Тест для определения точности.** При вращении скакалки партнером школьник перепрыгивает ее.

5 баллов – задание выполнено; 4 балла – один сбой; 3 балла – два сбоя в темпе движений.

### **Тесты для определения равновесия.**

1. Толчком двумя прыжок вперед через полосу шириной 0,5 м в стойку на одной ноге, руки на пояс. Оценивается степень сохранения равновесия после прыжка.

5 баллов – сохранение вертикального положения; 4 балла - незначительное покачивание верхнего плечевого пояса; 3 балла – переступания с фиксацией положения.

2. Из стойки на лопатках перекат вперед в стойку на одной ноге, другую назад, руки на пояс.

5 баллов – уверенное выполнение, хорошая фиксация тела; 4 балла – наличие покачиваний не сходя с места; 3 балла – нарушение слитности, переступания.

3. Передвижение в приседе по наклонной скамейке, прикрепленной к гимнастической стенке. 5 баллов – движения слитны, уверенны, в среднем темпе; 4 балла – замедленный темп с покачиваниями; 3 балла – излишняя скованность, напряжение.

### **Тесты для определения ритмичности.**

1. При ходьбе выпадами нога опускается на пол акцентировано с носка на всю ступню. Оценивается ритмичность движений. 5 баллов – нога неслышно ставится на большой палец, затем акцентированно на ступню через одинаковые промежутки; 4 бала – явная напряженность и скованность; 3 бала – 1-2 нарушения в равномерности шагов.

2. Занимающиеся повторяют за учителем показанное упражнение: ходьбу с подниманием прямой ноги вперед с разведением рук в стороны, сохраняя рисунок движения, ритм, амплитуду, темп, динамику.

5 баллов – полное соответствие с образцом; 4 балла – нога поднята до горизонтали, носок не оттянут, голова опущена; 3 балла – нога не доведена до горизонтали, движения скованны, руки не всегда разводятся в стороны.

**Тест для определения уровня пластичности.** Приставной шаг в сторону с небольшим приседанием (4 шага влево, 4 шага вправо) выполняется с вращением кистей наружу и внутрь (2 движения).

5 баллов – полное соответствие амплитуды, направления, темпа, слитность выполнения; 4 балла – недостаточная слитность, выразительность; 3 балла – слабая слитность и отсутствие выразительности.

Способность к ориентированию в пространстве оценивалась с помощью выполнения последовательно по прямой линии 4 кувырков за минимальный отрезок времени.

## Перечень учебно-методических средств обучения

### Основная литература

Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. / П.С. Степанов, С. В Сиязов, Т.Н.Сафронов. – М.: Просвещение, 2011. – 80с.

### Дополнительная литература

- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2008.
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2009.
- Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2011.

### Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	2	3
	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	
	Аудиозаписи	
	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	
	Стенка гимнастическая	
	Бревно гимнастическое напольное	
	Бревно гимнастическое высокое	
	Перекладина гимнастическая	
	Скамейка гимнастическая жесткая	
	Скамейка гимнастическая мягкая	
	Комплект навесного оборудования	
	Коврик гимнастический	
	Станок хореографический	
	Маты гимнастические	
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	
	Мяч малый (теннисный)	
	Скакалка гимнастическая	
	Мяч малый (мягкий)	
	Палка гимнастическая	
	Обруч гимнастический	
	Коврики массажные	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	

.	Мячи баскетбольные	
.	Сетка для переноса и хранения мячей	
.	Жилетки игровые с номерами	
.	Стойки волейбольные универсальные	
.	Сетка волейбольная	
.	Мячи волейбольные	
.	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	
.	Табло перекидное	
.	Ворота для мини-футбола	
.	Мячи футбольные	
.	Компрессор для накачивания мячей	
.	Палатки туристские (двух местные)	
.	Рюкзаки туристские	
.	Комплект туристский бивуачный	
.	Комплект динамометров ручных	
.	Динамометр становой	
.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	
.	Средства до врачебной помощи	
.	Аптечка медицинская	
.	Дополнительный инвентарь	
.	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	
.	Спортивный зал игровой	
.	Спортивный зал гимнастический	
.	Зоны рекреации	
.	Кабинет учителя	
.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
.	Легкоатлетическая дорожка	
.	Сектор для прыжков в длину	
.	Сектор для прыжков в высоту	
.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
.	Площадка игровая баскетбольная	
.	Площадка игровая волейбольная	
.	Гимнастический городок	
.	Полоса препятствий	
.	Лыжная трасса	
.	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	

## Приложение

В окружающем нас мире двигательная активность человека является самой сложной и многогранной. Человек может выполнять бесконечное множество различных движений. Однако все это многообразие форм движений становится доступным ему далеко не сразу после рождения. Но именно в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего опорно-двигательного аппарата, становление походки и манеры держать свое тело - осанки..

Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Низкая двигательная активность ведет к нарушению основного обмена в организме и быстрому наращиванию избыточного веса, вследствие чего, наряду с другими патологиями, появляются и различные нарушения опорно-двигательного аппарата

.Под правильной осанкой принято понимать привычную позу непринужденно стоящего ребенка, который без активного напряжения мышц может держать свое тело в таком положении, что физиологические кривизны позвоночника (в шейном, поясничном и грудном отделах) представляют волнообразную линию, голова и туловище почти не отклоняются от вертикали, грудная клетка слегка выступает вперед, живот подтянут, ноги прямые

Боковые искривления позвоночника образуют сколиозы, а чрезмерное увеличение изгибов в шейном и поясничном отделах - лордозы. Для своевременного выявления нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата необходимо регулярно проводить осмотр телосложения детей и подростков.

Нарушение осанки часто связано с плоскостопием - деформацией стопы, характеризующейся стойким уплощением (вплоть до полного исчезновения) сводов, стопы. Стопа является сводчатым образованием с двумя основными сводами: продольным (внутренняя и внешняя стороны) и поперечным.

Такое строение обеспечивает выполнение стопой рессорной функции и является компенсаторным приспособлением организма, служащим для смягчения сотрясений тела при ходьбе, беге и прыжках.

Стопа выполняет и опорную функцию; имея площадь опоры всего в несколько десятков квадратных сантиметров, она играет большую роль в сохранении равновесия тела человека.

### **Специальные упражнения с удержанием на голове предметов**

1. Положить мешочек на голову. Правильным считается такое положение головы, когда нижний край носа и ушное отверстие находятся на горизонтальной линии. С мешочком на голове (попеременно руки в стороны, на поясе, свободно вдоль туловища) пройти в заданном направлении до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол.
2. С предметом на голове, сохраняя правильное положение туловища, присесть, сесть на пол, встать на колени и вновь вернуться в исходное положение.
3. С предметом на голове встать на стул и сойти с него.

### **Упражнения в равновесии**

1. Стоя поперек гимнастической планки, ноги вместе, перенести тяжесть тела вперед на носки, затем назад на пятки. Повторить несколько раз. С места не сходить, равновесие не терять. В последующие занятия упражнение усложняется. Его можно выполнить на повышенной опоре - скамеечке, табуретке или стуле.
2. Балансирование с предметом на голове, стоя на гимнастической палке, положенной на две гантели, расположенные на расстоянии 60см.
3. Балансирование на доске (15-30см), положенной на гантели. Во время выполнения упражнения стараться поддерживать правильное положение тела

### **Специальные упражнения для предупреждения сутулости**

1. И.п. -стойка ноги врозь. Положить ладони на лопатки (локти вверх- наружу), затем развести руки в стороны и назад так, чтобы лопатки касались друг друга.
2. И.п. -то же. Сцепить кисти за спиной - правая рука сверху над лопатками, левая внизу под лопатками. Затем поменять положение рук. Это упражнение можно выполнять, перекладывая из руки в руку небольшой мяч или другие мелкие предметы.
3. И.п. -сидя. Напряженные, медленные прогибания туловища в грудном отделе

позвоночного столба.

4. Наклоны и повороты туловища вправо и влево с гимнастической палкой на лопатках. Ходьба и медленные приседания с палкой на изгибе локтей. Туловище держать прямо. Движения руками над головой назад и вперед, взявшись за концы палки. Руки в локтях не сгибать.

#### **Специальные упражнения для плоской спины**

1. И.п. стоя на коленях. Наклоны назад прогнувшись.

2. И.п. - лежа на животе. Захватить руками ступни, подтянуть их к голове.

И.п. стоя на правой ноге. Левую захватить за ступню и, сгибая ее в колене, оттянуть назад-вверх. То же другой ногой.

#### **Примерный комплекс специальных упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия у детей младших классов.**

1. Ходьба на носках, не сгибая ног, руки на пояс, туловище прямо. Выполнять в среднем темпе 1-3 мин.

2. Ходьба на наружных краях стоп, руки на пояс ("мишка косолапый"). Выполнять в среднем темпе 2-5 мин.

3. Ходьба по наклонной плоскости на носках. Установить широкую доску или гимнастическую скамейку так, чтобы один конец был приподнят над полом на 25-30 см. Выполнять в медленном темпе по 5-10 раз вверх и вниз.

4. Ходьба по палке. Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни кнаружи, поднимая руки в стороны. Повторить в медленном темпе 10-15 раз.

5. Катание мяча стопой. Выполнять упражнения поочередно каждой ногой в течение 2<sup>0</sup>5 мин.

6. Катание обруча. Удерживая пальцами ноги обруч, катать его по полу поочередно каждой стопой в течение 2-4 мин.

7. Приседание на палке. Держась руками за перекладину гимнастической стенки, стать на палку, лежащую на полу возле стенки. Присесть, опираясь то на одну, то на другую ногу. Повторить в медленном темпе 5-15 раз.

8. Приседание на мяче. Встать на не полностью надутый мяч, держась за руки взрослого или товарища. Медленно присесть и выпрямлять туловище, стараясь сохранить равновесие. Повторить 5-7 раз.

9. Сгибание и разгибание стоп сидя' на стуле, вытянув ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола. Повторить в среднем темпе 10-20 раз.

10. Захватывание предметов, сидя на гимнастической скамейке. Захватывать, поднимать и перекладывать пальцами ног лежащие на полу предметы. Выполнять 1-3 мин.

#### **Примерный комплекс специальных упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия у детей в условиях дома**

Сидя на стуле

1. И.п. - ноги на ширине ступни. Сгибать и разгибать пальцы ног.

2. И.п. - то же. Сгибать и разгибать стопы.

3. И.п. - то же. Опираясь попеременно на наружный край то одной, то другой стопы.

4. И.п. - то же. Поднимать и опускать большой палец поочередно одной и другой ногой.

5. И.п. - носки вместе, пятки врозь. Поочередно поднимать стопы.

И.п. - то же. Пальцами и передней частью подошвы одной ноги скользить снизу вверх по передней внутренней поверхности голени другой ноги. То же другой ногой.

7. Повторить упражнение 6, захватив предварительно пальцами скользящей ноги лоскут ткани.

8. И.п. - носки вместе, пятки врозь. Не отрывая стопы от пола, сводить и разводить носки, пятки остаются на месте.

9. И.п. - стопы рядом. Сгибая пальцы, опираться ими о пол.

10. И.п. - опереться о мяч одной стопой. Катать его круговыми движениями. То же другой ногой.

11. И.п. - зажать мяч внутренними краями стоп. Поднимая одну стопу вверх, а другую вниз, перекатывать мяч.



12. И.п. - ноги на ширине ступни. Положить у ног длинный кусок ткани и передвигать его пальцами ног по направлению к пяткам.
13. И.п. - то же. Захватывать пальцами одной, потом другой ноги рассыпанные на полу пуговицы.
14. И.п.- наступить обеими ногами на скакалку. Катать ее вперед и назад. Стоя
15. И.п.- ноги на ширине ступни. Подниматься и опускаться на носках.
16. И.п.- то же. Сводить и разводить носки, пятки остаются на месте.
17. И.п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. Присесть до отказа, руки вперед, выдох; встать, руки вдоль туловища, вдох.
18. И.п. - ноги на ширине стопы. Ходьба на месте, наступая на лежащую на полу скакалку средней частью то одной, то другой стопы.
19. И.п. - стоя на куске ткани. Собрать ткань с помощью пальцев ног к середине стопы.
20. И.п.- стоя на скакалке. Приседание.
21. И.п.- ноги на ширине стопы. Встать на брус передней частью стопы и пальцами. То же другой ногой.
22. Перетягивание пальцами ног скакалки или шнура влево и вправо.
23. В положении сидя напряженно сгибать и разгибать ступни.

Для профилактики нарушений осанки и плоскостопия можно включать в комплексы утренней гимнастики или физкультурминутки по одному упражнению из каждого предлагаемого цикла. Если же врач отмечает у ребенка нарушения осанки I степени, то в комплекс включают еще одно, дополнительное упражнение на укрепление отстающей группы мышц. Не следует, однако, увлекаться чрезмерными нагрузками. Нарушения осанки I степени связаны прежде всего с возрастными особенностями развития детей и со временем по мере укрепления мышечной системы, проходят, Перетренировка же остальных мышц может принести ребенку вред. Количество повторений упражнений для укрепления мышечного корсета для школьников 7-8 лет не должно превышать 5-6, для 10-14 лет - §. После 14 лет допускается<sup>1</sup> тренировка до ощущения усталости.

Выполнять упражнения надо правильно и систематически, чтобы дефекты осанки не перешли со временем в фиксированные формы, так как в этом случае исправить их будет намного труднее.

Ниже приведены примерные комплексы физических упражнений для домашних занятий, направленные на формирование правильной осанки и укрепления мышечного корсета. Эти комплексы рассчитаны как цикл занятий в течение учебного года с возрастающей степенью трудности по мере развития тренированности и общего укрепления организма. Выполнять их могут школьники независимо от возраста и вида нарушения осанки. Характерно, что независимо от вида функционального нарушения осанки физические упражнения рекомендуется выполнять симметрично, нагружая в равной мере как правую, так и левую половину туловища.

Рекомендую родителям выполнять эти упражнения совместно с детьми. У взрослых выполнение таких упражнений будет способствовать предупреждению развития остеохондроза, устранению избыточной массы тела, сохранению гибкости и подвижности суставов, общему укреплению организма, хорошему уровню физического состояния, красивой осанке.

### **Комплексы специальных упражнений для развития правильной осанки в домашних условиях**

#### **Комплекс 1**

1. И.п.- стоя в положении правильной осанки ( касаясь стены затылком, спиной, пятками). 4 шага вперед, сохраняя правильное положение тела. Возвратиться в и.п., проверить осанку.
2. И.п.- то же. 1-2- прогибание туловища, не отрывая рук и пяток от стены; 3-4 -и.п.
3. И.п. о.с. 1-2- присед, руками коснуться пяток (туловище не сгибать); 3-4-и.п.
4. И.п.- стоя на коленях, руки на пояс. 1-2- наклон назад прямым туловищем; 3-4-и.п.
5. И.п.- стоя, руки в упоре о стену ( в полушаге от стены). 1-2-поворот влево на 180° (руки от стены не отрывать); 3-4-и.п. с сохранением правильной осанки. То же в- левую сторону.

6. И.п.- стойка, ноги скрестно, правая впереди ( с предметом на голове). 1-2° поворот влево до положения левой ноги впереди; 3-4-и.п. То же в другую сторону.

7. И.п.- о.с. ( с предметом на голове), руки в стороны. 1-2- присед; 3-4-и.п., фиксировать правильную осанку. 8. И.п.- то же. Ходьба по гимнастической палке приставными и обычными шагами.

### **Комплекс 2**

1. И.п.- о.с. с предметом на голове. 1-4- поворот вправо на 360°, не роняя предмета. То же влево.

2. И.п.- то же. 1-8- опускание на колени, не роняя предмета; 9-16-и.п.

3. И.п.- стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1-3-наклон назад, туловище прямое; 4 - и.п.

4. И.п.- стойка на коленях, руки в стороны. 1-3- с поворотом влево наклон назад, прогибаясь, левой рукой достать пятку правой стопы, правую руку вверх; 4 - и.п.; 5-8- то же вправо.

5. И.п. - лежа на полу лицом вниз, руки вдоль туловища. 1-2 прогнуться, руки назад, соединить кисти; 3-4-и.п.

6. И.п.- о.с. 1-2- отвести правую ногу назад, руки вверх, прогнуться (не теряя равновесия); 3-4-и.п.

7. И.п.- стоя, гимнастическая палка в руках. 1-8° балансирование палки на пальцах правой руки. То же левой.

### **Комплекс 3**

1. И.п.- о.с. с предметом на голове. 1-4- поворот вправо на 360° с закрытыми глазами. То же налево.

2. И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. 1-3 - наклон назад с прямым туловищем; 4- и.п.

3. И.п. - то же. 1-2 - сед на пятки, руки в стороны; 3-4- и.п.

4. И.п.-стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2- наклон назад прогнувшись, руки в стороны; 3-4°и.п. •

5. И.п.- лежа на животе, руки за голову. 1-4- прогнуться; 5-8- и.п.

6. И.п.- о.с. 1-2- согнуть правую ногу в колене, подтянув к животу, руки в стороны; 3- отвести правую ногу назад, руки вверх; 4- и.п.

7. И.п. - гимнастическая палка в правой руке. 1-8- балансирование палки с мешочком на верхнем конце палки на пальцах правой руки. То же левой.

### **Комплекс 4**

1. И.п. - о.с. с предметом на голове. 1 - руки вверх, правую ногу отвести назад;

2- и.п., 3- руки вверх, левую ногу отвести назад; 4 - и.п.

2. И.п.- о.с. с предметом на голове, гимнастическая Палка внизу. 1-2-присед, палка перед грудью; 3-4- и.п.

3. И.п.- стойка ноги врозь с предметом на голове, гимнастическая палка в вытянутых вперед руках. 1-2- поворот туловища влево, гимнастическая палка на лопатках; 3-4 - и.п.

4. И.п.- лежа на животе, рукиверху. 1-2 - прогнуться, руки вперед -в стороны ("ласточка"); 3-4- и.п.

5. И.п. - стойка ноги скрестно, с предметом на голове, закрыть глаза, руки в стороны. 1°4° сед на пол, сохраняя правильную осанку; 5-8-и.п.

6. И.п.- о.с., гимнастическая палка в руках внизу, 1-4- переступить через палку, не выпуская ее из рук, сохранить положение правильной осанки, палка сзади за спиной; 5-8- и.п.

Все упражнения предложенных комплексов выполнять не менее 6-8 раз каждое. Для увеличения нагрузки число повторений можно постепенно довести до 20.

### **Комплекс 5**

Шесть первых упражнений можно выполнять сидя или лежа прямо в постели,

1. И.п.- ноги скрестно, спина прямая, руки сзади (впереди). На каждый счет наклоны головы вправо и влево. Выполнять медленно 5-10 раз.

2. И.п.- то же. На 1- повернуть голову вправо, удерживать позу 3-5с, на 2- и.п.,- 3-4- то же влево. 4-6 раз.

3. И.п. - то же. На каждый счет подавать плечи вперед и назад. 10-15 раз.
  4. И.п. - стойка на коленях с опорой на руки. На 1 - прогнуться в спине, голову вверх, на 2 - согнуть спину, голову вниз. 10-15 раз.
  5. И.п. - упор лежа на согнутых руках, ноги вместе. На 1-2 выпрямить руки, прогнуться в пояснице, таз от пола не отрывать, на 3-4- и.п. 4-6 раз.
  6. И.п.<sup>о</sup> то же, но ноги слегка разведены. На 1-2<sup>о</sup> медленно выпрямляя руки поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь, таз от пола не отрывать, прогнуться в спине как можно больше, на 3-6 удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу, на 7-8 - и.п., на 9-19- то же в другую сторону.
  7. И.п.- стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями. Прогнуться как можно больше назад и удерживать позу 3-5 с, затем вернуться в и.п. 4-6 раз.
  8. И.и.- стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний к тазу). На 1- присед, на 2- и.п., на 3- наклон вперед, на 4<sup>о</sup>и.п., на 5 - наклон вправо, на 6- и.п., на 7-наклон влево, на 8-и.п. 4-6 раз.
  9. И.п.- стоя, прижавшись к стене затылком, лопатками, поясницей, ягодицами и пятками. Удерживать позу 5-10с. 4-6 раз.
  6. И.п.- о.с., гимнастическая палка в руках внизу, 1-4- переступить через палку, не выпуская ее из рук, сохранить положение правильной осанки, палка сзади за спиной; 5-8- и.п.
- Все упражнения предложенных комплексов выполнять не менее 6-8 раз каждое. Для увеличения нагрузки число повторений можно постепенно довести до 20.

#### **Комплекс № 6**

Шесть первых упражнений можно выполнять сидя или лежа прямо в постели,

1. И.п.- ноги скрестно, спина прямая, руки сзади (впереди). На каждый счет наклоны головы вправо и влево. Выполнять медленно 5-10 раз.
2. И.п.- то же. На 1- повернуть голову вправо, удерживать позу 3-5с, на 2- и.п.,- 3-4- то же влево. 4-6 раз.
3. И.п. - то же. На каждый счет подавать плечи вперед и назад. 10-15 раз..
4. И.п. - стойка на коленях с опорой на руки. На 1 - прогнуться в спине, голову вверх, на 2 - согнуть спину, голову вниз. 10-15 раз.
5. И.п. - упор лежа на согнутых руках, ноги вместе. На 1-2 выпрямить руки, прогнуться в пояснице, таз от пола не отрывать, на 3-4- и.п. 4-6 раз.
6. И.п.<sup>о</sup> то же, но ноги слегка разведены. На 1-2<sup>о</sup> медленно выпрямляя руки поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь, таз от пола не отрывать, прогнуться в спине как можно больше, на 3-6 удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу, на 7-8 - и.п., на 9-19- то же в другую сторону.
7. И.п.- стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями. Прогнуться как можно больше назад и удерживать позу 3-5 с, затем вернуться в и.п. 4-6 раз.
8. И.и.- стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний к тазу). На 1- присед, на 2- и.п., на 3- наклон вперед, на 4<sup>о</sup>и.п., на 5 - наклон вправо, на 6- и.п., на 7-наклон влево, на 8-и.п. 4-6 раз.
9. И.п.- стоя, прижавшись к стене затылком, лопатками, поясницей, ягодицами и пятками. Удерживать позу 5-10с. 4-6 раз.
10. И.п. - стоя ноги врозь. Положить на голову небольшой предмет ( книга). Сделать 3-4 приседания, держа ровно голову и спину, так чтобы предмет не упал. 4-6 раз.
11. И.п.- то же. Пройтись несколько метров, удерживая предмет на голове.

#### **Комплекс 7**

1. Положить мешочек на голову и походить в течении 1 мин по комнате.
2. "Штангист". И.п. - стойка ноги врозь. 1 - руки к плечам ладонями вперед, пальцы в кулак; 2 - прогнуться, руки вверх, посмотреть на руки - вдох; 3 - руки к плечам; 4 - и.п. - выдох. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.
3. "Зайчишка". И.п. - о.с. 1 - присед - выдох; 2 - и.п. -вдох. Темп быстрый. Повторить 6-8 раз.

4. "Дровосек". И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. 1 - наклон вперед, руки вниз - выдох; 2 - и.п. - вдох. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

#### **Комплекс 8**

1. Передвигаясь с мешочком на голове, встать на возвышенность (стул, скамейка и т.д.) и сойти с нее.

2. Стоя у стены, присесть и встать. Темп медленный. Повторить 6-8 раз. "Самолет". И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон влево; 2 - наклон вправо. Дыхание равномерное. Темп быстрый. Повторить 6-8 раз.

4. "Свернувшаяся змея". И.п. - о.с. 1 - 3 присед, обхватить колени руками - выдох; 4 - и.п. - вдох. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

#### **Комплекс 9**

1. С мешочком на голове сесть на пол и встать. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

2. Стоя у стены с мешочком на голове, согнуть и подтянуть поочередно левое, а затем правое колено к груди. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

3. "Ласточка". И.п. - упор лежа на животе. 1 - поднять туловище назад, руки назад; 2 - и.п. Дыхание равномерное. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

4. И.п. - лежа на спине, руки вверх. 1 - 2 - согнуть но-ги, подтянуть их руками к голове - выдох; 3 - 4 - и.п. - вдох. Темп медленный. Повторить 8-10 раз

#### **Комплекс 10**

1. Стоя у стены с мешочком на голове, сделать движения руками в стороны, вверх, вперед.

2. С мешочком на голове встать на стул и сойти с него. Темп средний. Повторить 4-6 раз.

3. И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон влево; 2 - и.п.; 3 - наклон вправо; 4 - и.п. Дыхание равномерное. Темп быстрый. Повторить 8-10 раз.

4. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - прогнуться назад, руки в стороны - вдох; 2- 3 - пружинящие наклоны вперед, касаясь пола. - выдох; 4 - и.п. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

#### **Комплекс 11**

1. Стоя у стены с мешочком на голове, поднять руки вверх, присесть. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

2. И.п. - лежа на спине, руки вверх. 1 - поднять левую ногу вверх; 2 - поднять правую ногу вверх; 3 - 4 - и.п. Дыхание равномерное. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

3. И.п. - упор лежа на животе. 1 - поднять левую ногу вверх; 2 - и.п.; 3 - поднять правую ногу вверх; 4 - и.п. Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 8-10 раз.

4. И.п. - о.с., руки на пояс. Прыжки на двух ногах. Темп средний. Повторить 15-20 раз.

#### **Комплекс 12**

1. С мешочком на голове опуститься на колени, сесть на пятки и встать. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

2. И.п. - о.с., палку вниз. 1 - палку на грудь; 2 - палку вверх; 3 - палку на грудь; 4 - и.п. Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. - стойка ноги врозь, палку вниз сзади. 1 - наклон вперед, прогнуться, палку вверх, смотреть вперед - выдох; 2 - и.п. - вдох. Темп средний. Повторить 8-10 раз.

4. И.п. - стойка ноги врозь, палку вниз. 1 - присед, руки с палкой вперед - выдох; 2 - и.п. - вдох. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

#### **Комплекс 13**

1. С мешочком на голове встать на стул и сойти с него, соблюдая правильную осанку. Темп медленный. Повторить 4-0 раз.

2. И.п. - о.с., палку вниз. 1 - левую ногу назад на носок, палку вверх - вдох; 2 - и.п. - выдох. Темп медленный. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. - стойка на коленях, палку за голову. 1 - поворот туловища направо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища налево; 4 - и.п. Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 8-10 раз.

4. И.п. - о.с., палку за голову. Прыжки на двух ногах. Темп быстрый. Повторить 20-25 раз.

#### **Комплекс 14**

1. С мешочком на голове сесть на стул и встать. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. - стойка ноги врозь, палку вниз. 1 - 2 - палку вверх - вдох: 3 - 4 - и.п. - выдох. Темп медленный. Повторить 8-10 раз.
3. И.п. - стойка ноги врозь, палку за голову. 1 - поворот налево: 2 - и.п.: 3 - поворот направо: 4 - и.п. Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 8-10 раз.
4. И.п. - стойка ноги врозь, палку вниз. 1 - палку вверх - вдох: 2 - 3 -наклон вперед выдох: 4 - и.п. -вдох. Темп средний. Повторить 8-10 раз.

### **Комплекс 15**

1. С мешочком на голове пройти по прямой вперед и вернуться спиной назад (4-6 м). То же с закрытыми глазами.
2. И.п. - стойка ноги врозь, правой руку вперед, палку на ладонь. Палку поддерживать в вертикальном положении другой рукой. 1-4 балансирование палки на правой ладони, поднимая и опуская руку вверх, вниз: 5 - 8 - то же на левой ладони.
- 3.И.п. - то же. 1-8-приседания с балансированием палки. 4. И.п.-то же. 1-8- ходьба с балансированием палки.

### **Мероприятия по исправлению и улучшению осанки.**

Устранение дефектов осанки должно выполняться не только в комплексе, но и с учетом её индивидуальных нарушений. В комплексе мероприятий по устранению дефектов осанки входят:

- а) сон на жесткой постели, желательна на боку;
- б) правильная и точная коррекция обуви, которая устраняет укорочение одной из ног (разной длины ноги очень широко распространенное явление), что приводит к выравниванию нарушений осанки в области таза (выравнивание уровня подвздошных костей); компенсирует дефекты стопы - плоскостопие и косолапость (если таковое имеется);
- в) постоянная двигательная активность, включающая ходьбу на работу, прогулки, занятия физическими упражнениями и т.д.;
- г) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой и рабочим столом, дома и в библиотеке);
- д) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и другой клади.

Индивидуальный подход к нарушениям осанки требует подбора соответствующих физических упражнений. Например, при коррекции плоской спины необходимы упражнения на развитие большей подвижности позвоночника при сгибании его вперед и назад (особенно в грудном отделе), на укрепление мышцы спины, грудной клетки и плечевого пояса; одновременно надо следить за тем, чтобы не возникло боковое искривление позвоночника, и избегать упражнений, которые могли бы вызвать лордоз. Хорошо подходит йоговская асана "змея".

При плоской спине рекомендуются гимнастические упражнения для мышц туловища, верхних и нижних конечностей с отягощением, висы на гимнастической стенке, упражнения лежа на наклонной плоскости и стоя на четвереньках, дыхательные упражнения (по Стрельниковой), а также подвижные игры с мячом, лечебно плавание, ходьба.

Для исправления плосковогнутой спины назначаются те же упражнения, что и при плоской спине. Но ввиду наличия лордоза необходимо дополнить комплекс упражнениями для мышц живота, мышц -разгибателей бедра (приседания с небольшим отягощением) и др.

Исправления круглой спины - это прежде всего уменьшение кифоза. Для этого надо соответствующими упражнениями сократить (укоротить) и развить мышцы спины (асана "змея", "полукузнечик", "ласточка"), растянуть мышцы живота ("лук"), привести к норме наклон таза, укрепить плечевой пояс и произвести коррекцию лопаток, добиться расширения грудной клетки и укрепления всей мускулатуры.

Для исправления кругловыгнутой спины используются физические упражнения, способствующие уменьшению грудного кифоза и поясничного и шейного лордоза, уменьшению наклона таза, коррекции отстающих лопаток и выступающих вперед плеч, укреплению мышц живота (асана "змея", "полукузнечик").

### Специальные упражнения для улучшения осанки.

Упражнения на восстановление хорошей осанки следует выполнять в течение 3-4 недель.

Слабость мышц спины вызывает искривление позвоночника. Нарушение естественной кривизны позвоночника, как ранее указывалось, затрудняет функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вызывает смещение органов пищеварения. Вот почему необходимо регулярно следить за своей осанкой: не сутулиться, шею держать вертикально, низ живота немного подбирать.

Исправить дефекты осанки помогут нижеприведенные упражнения, которые следует выполнять 2-3 раза в день до еды или 2 часа спустя после еды.

Упражнение 1 (рис. 1). Чтобы укрепить мышцы спины и брюшного пресса, 2-3 раза в день (перед едой) вставайте к стенке так, чтобы затылок, плечи, таз и пятки ее касались. Чтобы не было просвета между стеной и поясницей, втяните живот (особенно низ живота), а если имеется наклонность

сутулиться, согните руки так, чтобы пальцы рук касались плеч, а локти - туловища (при этом просвет между стеной и поясницей не должен увеличиваться).

Продолжительность этого упражнения (стоя у стены) - от 60 секунд до 2-3 минут. Увеличивать ее следует постепенно. Дышать произвольно. Закончив «стояние у стены», пройдите с хорошей осанкой (как будто стоите у стены). Дышите произвольно.

В течение дня - стоя, сидя - шею следует держать вертикально. В положении сидя нужно опираться о спинку стула.

Упражнение 2 (рис. 2). Стоя несколько раз подышать, активизируя выдох (втягивая живот во второй половине выдоха). Затем после вдоха, выдыхая, сесть на пятки, принять позу, показанную на рисунке. Последующий вдох сделать стоя на коленях с опущенными руками, а на выдохе повторить позу. И так 6-8 раз подряд.

Рисунок 1.

Рисунок 2.

Упражнение 3 (рис. 3). Сесть между пяток, как показано на рисунке, ладони сложить пальцами вверх (шея вертикально). Оставаться в этой позе 10-30 секунд, затем встать, пройтись и опять сесть в позу. Повторить 6-8-12 раз.



Это упражнение можно выполнять во время ходьбы, а по мере укрепления мышц спины чередовать выполнение этого упражнения стоя и сидя.

Упражнение 4 (рис. 4). Вначале стоя, а затем во время ходьбы соединить пальцы рук так, как показано на рисунке. Через каждые 5-10 секунд менять положение рук. Если имеется боковое искривление позвоночника, то следует проверить, при каком положении рук кривизна позвоночника уменьшается, и в этом положении выполнять упражнение многократно. Это поможет быстро устранить боковые дефекты позвоночника. Дышать произвольно.

Упражнение 5 (рис. 5). Сидеть на коврик, как показано на рисунке (ноги согнуты, стопы сложены, шея вертикально, подбородок немного подбран). Дышать произвольно, неглубоко.

Это упражнение полезно всем для укрепления тонических мышц спины.

Вначале, пока мышцы не окрепли, можно через каждые 20-30 секунд напряжения посидеть немного расслабившись.

Рисунок 3.

Рисунок 4.

Рисунок 5.



Для улучшения осанки, помимо развития мышц спины, надо укреплять и мышцы брюшного пресса. Если их не тренировать, они слабеют, не оказывают необходимого внутрибрюшного давления, которое поддерживает органы брюшной полости в нормальном положении. Это приводит к тому, что они «вываливаются» наружу (образуется шарообразный живот), опускаются и утрачивают свои рабочие качества. К тому же жир откладывается преимущественно в области живота. Чтобы противостоять этому, необходимо наряду с выполнением описанных выше упражнений

специально укреплять мышцы живота (смотрите "Основы здоровья" - "Движение, дыхание, закаливание"). Можно делать это и во время медленной ходьбы.

Помните основное: успехи будут лишь при регулярном выполнении упражнений.

Упражнение 6. На 2 шага сделать неглубокий вдох (немного выпячивается живот) и на следующие 2 шага - выдох, сильно подтягивая живот - от подложечной ямки до паха. Упражнение простое, но поначалу его выполнение потребует волевых усилий. Повторять упражнение два раза в день (можно идя на работу и с работы) 10-30-60 раз, постепенно увеличивая количество повторений.

Кроме укрепления мышц живота, осуществляется прекрасный мягкий массаж органов, расположенных в брюшной полости, активизируется вялая перистальтика. Упражнение очень полезно для лиц, страдающих запорами, плохим пищеварением КОМПЛЕКС №1  
**СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

Исходное положение (И.П) - стоя у стены без плинтуса или гимнастической стенки. Правильная осанка: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены.

1. Принять правильную осанку у стены. Удержаться в этом положении с напряжением всех мышц на 4-6 счетов. Вернуться в И.П. Упражнение повторить 10 раз.
2. Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя принятое положение осанки с напряжением на 4 счета. Вернуться в И.П. Повторить 10 раз.
3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. Повторить 10 раз.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. Повторить 10 раз.
5. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды. Вернуться в И.П. Повторить 10 раз.

И.П.- лежа на спине в правильном положении (голова, туловище, ноги) располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу).

6. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в И.П. Упражнение повторить 6-8 раз.
7. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа. Повторить 6-8 раз. Упражнения в ходьбе, исходное положение - стоя.
8. Принять правильную осанку в И.П стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки в течение 1 -2 минут.
9. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки. Выполнить 1-2 круга.
10. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку), остановки для проверки правильной осанки перед лом или партнером. Выполнить 1-2 круга.
11. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений - полуприсед, высокое поднимание бедра (чередование 4-8 шагов) в течение 1 -2 минут. Игры с сохранением правильной осанки.

## Примерный комплекс упражнений при плоскостопии.

I. Подготовительная часть 5 мин.

Построение. - ОРУ в движении

1. Ходьба на носках, руки вверх.
2. Ходьба на пятках, руки в стороны.
3. Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс.
4. Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
6. Ходьба в полуприседе, руки на пояс.
7. Ходьба в полном приседе, руки на пояс.
8. Бег 30 сек.

II. Основная часть 25 мин.

- 1) И.п. сидя, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки держат за стул. 1. Поднять носки стоп. 2. Опустить.  
3. То же самое. 10-20 раз. Темп средний.
- 2) И.п. - то же.  
1. Поднять пятки. 2. Опустить. 3. То же самое. 10-20 раз.
- 3) И.п. то же, ноги соединены.  
1. Развести носки ног в стороны. 2. Свести.  
3. То же самое. (Не отрывая ног от пола). 10-20 раз.
- 4) И.п. то же.  
1. Развести пятки. 2. Свести.  
3. То же самое. (Не отрывая ног от пола). 10-20 раз.
- 5) И.п. то же.  
1. Одновременно поднять носок правой ноги и пятку -левой. 2.  
Наоборот. 3. То же самое. 10-20 раз. Темп быстрый. Дыхание свободное.
- 6) И.п. то же  
- не отрывая от пола стоп, одновременно развести носки в стороны, затем пятки, передвигая таким образом ноги на 6-8 счетов так же вернуться в и.п.
- 7) И.п. то же, под стопами г/палка, диаметром 5-8 см. Прокатывать г/палку стопами от носков до пяток и обратно в течении 1 мин  
8) И.п. то же. Сидя, ходить по г/палке влево и вправо в течении 1 мин
- 9) И.п. то же, стопы ног соединены.  
1. Развести стопы (стараясь не отрываться от палки).  
2. Свести. 3. То же самое. 10 раз.
- 10) Упр. с грецкими орехами.  
1. И.п. сидя на стуле. По одному ореху под каждой ногой.  
2. Катаем вперед - назад 20 сек.  
3. Катаем только пятками 20 сек.  
4. Захватываем орех подогнутыми пальцами ног и ходим на месте (сидя)  
- вправо - влево ;  
- вперед - назад;  
- на внешней стороне стопы;  
- на внутренней.
- 11) И.п. то же, под стопами резиновые мячи (или мячи для метания).  
Прокатывать одновременно мячи для метания по всей стопе от носков до пяток. В течении 30 сек. ( Стараться, чтобы стопы плотно прижимались к мячу). Темп средний. Дыхание свободное.
- 12) И.п. то же. Стопы ног на полу.  
Подогнуть пальцы: и не отрываясь от пола, передвинуть вперед пятки, продвинуться на 6-8 счетов и так же подгибая пальцы, вернуться в и.п. Выполнять 10 раз. Темп средний.
- 13) И.п. то же.



- Ходьба на месте с подогнутыми пальцами 15 сек.
- Ходьба с подогнутыми пальцами на наружном крае стопы 15 сек.
- На пятках 15 сек.
- На носках 15 сек. Темп средний. Дыхание свободное

14) И.п. то же, правая нога лежит на колене левой ноги.

Круговые движения в голеностопном суставе правой ноги по часовой стрелке и против нее по 10 раз в каждую сторону. Темп средний. То же левой ногой.

15) И.п. то же. Держа левой рукой пятку. Отвести носок правой ноги вперед, потом назад, до отказа. Темп средний. То же самое левой ногой.

16) И.п. то же.

1. Правой рукой опустить мизинец одной ноги вниз, левой рукой поднять безымянный палец вверх, затем наоборот. Таким образом проработать все пальцы по 5 раз каждый.

2. То же самое на другой ноге.

17) И.п. то же.

Растирать подошву и тыльную поверхность стопы от пальцев до голеностопного сустава 15-20 сек.

18) - Пальцами обеих рук разминать и растирать основания пальцев ног с подошвенной стороны 30 сек. Разминать и растирать пятку 30 сек. Затем массировать двумя руками стопу со всех сторон от носка к голеностопному суставу 30 сек.

19) Обхватить кистями рук правую ногу в области лодыжки, производить глубокие массирующие поглаживания от голеностопного до коленного сустава, затем разминать и снова поглаживать, повторяя каждый прием по 10 раз. Так же массировать бедро от коленного сустава до паховой области. Повторяя каждое движение 10 раз.

20) Упр. для мышц голени - стоя боком к стулу.

- Подняться на носок правой ноги - 10 раз (левая согнута).

- Подняться на носок левой ноги - 10 раз (правая согнута).

- На двух - 10 раз.

- Пятки вместе, носки врозь - 10 раз.

- Носки вместе, пятки врозь - 10 раз.

- 1. Ноги врозь, поднимаемся на носки, руки вперед. 2. И.п. - 10 раз.

21) Подвижная игра.

III. Заключительная часть урока 8 мин.

Дорожка «здоровья». Ходьба по кругу, выполненному из: 3-х лестниц, ковриков

**Стрейтчинг**- занятие, где с помощью статических положений стоя, сидя и лежа осуществляется постепенная растяжка мышц и связок, улучшается подвижность в суставах.. Способствует приобретению навыка глубокого расслабления, что благотворно влияет на эмоциональную сферу.

Растягивание необходимо выполнять в конце каждого занятия или после специальных упражнений на развитие силы, чтобы вернуть мышцы в исходное положение.

Гимнастика растягивания (стрейтчинг): комбинация упражнений йоги-медленные движения под спокойную музыку. При этом особое внимание уделяется дыханию - оно должно быть тоже спокойным и глубоким. Упражнения улучшают дыхание и кровообращение мышечной ткани и кожного покрова, повышают эластичность мышц, помогают расслабиться. Уже само слово «стрейтчинг» (потягивание, вытяжение) говорит о характере упражнений: во время их выполнения мышцы отдельных частей тела подвергаются потягиванию на несколько секунд остаются в таком состоянии, а затем возвращаются к норме.

Растягиваться нужно правильно! Самое важное правило : лучше тянуться меньше, чем слишком сильно. В растягиваемых мышцах должно возникнуть лишь легкое напряжение. Если мышца перенапряжена, то может наступить обратный эффект, она рефлекторно сократится. Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его надо ослабить, чтобы обязательно добиться требуемого ощущения.

Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание. Каждое новое растягивание начинать со вдоха. Лишь при наклонах нужно всегда сперва выдыхать. Во время растягивания следует сохранять устойчивое положение, не раскачиваться, иначе мышцы напрягутся, а в таком состоянии они не эластичны.

#### **Специальные упражнения на растягивание**

1. И.П. широкая стойка, ноги врозь, слегка согнуты в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно «уронить» вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута.

2. И.П. сидя, ноги врозь, ладони на затылке. Наклонить туловище вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в и.п., то же самое к левому колену.

3. И.П. сидя ноги вместе, руки держаться за голень. Медленно выполнить наклон вперед, не сгибая колени. Медленно вернуться в и.п.

4. И.П. лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Медленно завести прямые ноги за голову и коснуться носками пола. Медленно вернуться в и.п.

5. И.П. стоя на четвереньках, руки выпрямлены. Вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой.

6. И.П. сидя на коленях, прямые руки сцеплены и вытянуты вперед. Медленно потянуться вперед округляя спину назад в грудном отделе позвоночника.

7. И.П. лежа на спине, руки раскинуты в стороны, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до



прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть на право. Выполняя движение в обратном порядке,



вернуться в и.п. Повторить левой ногой

8.

8. И.п.: сидя, ноги максимально разведены в стороны. Руки вверх, тянемся 20 секунд.



9. И.п.: сидя сгибаем одну ногу в колене, максимально подтянув к себе.

Наклон вниз. Задержаться в наклоне 20 секунд,

сменить положение ног.



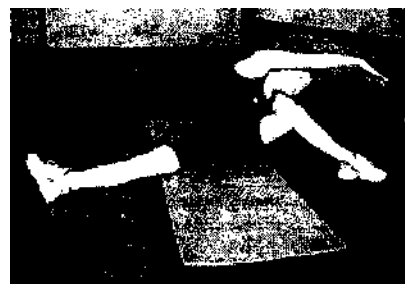
Ю. Приятная новость: к растяжке мышц ног добавляем косые мышцы живота. Рукой тянемся к ноге по диагонали. 20 секунд, меняем положение.

11. Внимательно посмотрите на фотографию.



Растяжка для мышц талии! Задержаться в этом положении 20 секунд, с напряжением развернув торс, повторить растяжку в другую сторону.

12. И.п.: сидя, ноги вместе, вытянуты вперед. Тянемся к коленям, спину не округляем! Задержались на 20 секунд.



13. Попробуйте посидеть в таком положении 20 секунд.

Для усложнения можно еще и лечь...



14. И.п.: сидя, ноги максимально разведены, одна согнута в колене. Придерживаясь одной рукой за стопу, тянемся в сторону. 20 секунд, меняем положение.

РУКИ

15. И.п.: сидя по-турецки. Одна рука согнута в локте и максимально заведена назад. Другой рукой надавливаем на локоть первой до признаков боли, задержаться на 20 секунд. (Тянем локоть как бы внутрь, вниз.) Меняем положение рук. Во время упражнения попробуйте свободной ладонью почесать себя под лопаткой.

СПИНА

16. И.п.: сидя на полу, колени обняли, спинка округлая, голову не опускать к груди, шея - в



нейтральном положении. Растягиваем мышцы спины.  
20 секунд.



17. Подключаем  
мышцы спины.  
коленки ладонями  
лопатки назад. 20  
18. И.П.: стоя на  
Выгибаем и  
поясницу.



верхние  
Обнимаем  
и тянем  
секунд.  
четвереньках.  
прогибаем



Задерживаемся в  
положении 20 секунд.

каждом

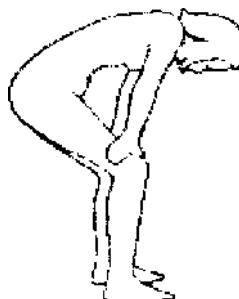
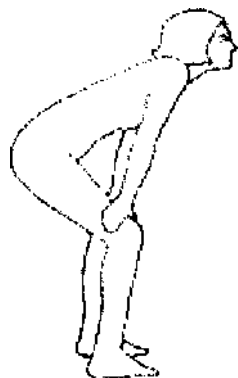
### Специальные упражнения при ожирении

для выполнения в домашних условиях под контролем родителей. «Бодифлекс» метод ускоренного аэробного дыхания. За 15 минут в день, великолепная фигура

Система «Бодифлекс» - симбиоз физических упражнений и йоги! Не надо быть "продвинутым йогом", чтобы добиться хорошего результата. Надо всего лишь строго выполнять рекомендации. Сейчас такое время, когда становится возможным многое из того, что было раньше просто немислимо без долгих и долгих лет практики.

### Техника «Бодифлекса»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. А теперь представьте, будто вы собираетесь сесть на стул. Нагнитесь вперед, опираясь руками на ноги, слегка согнутые в коленях. Ягодицы отставлены назад. Ваши ладони находятся примерно на два с половиной сантиметра выше коленей. Вот все этапы техники «Бодифлекса». После перечисления вы найдете их более подробное описание.



Пять этапов дыхания по методу "Бодифлекса"

1. Выдохните весь воздух из легких через рот.
2. Быстро вдохните через нос.
3. Из диафрагмы с силой выдохните весь воздух через рот.
4. Задержите дыхание и делайте втягивание живота на восемь—десять счетов.
5. Расслабьтесь и вдохните.

**Этап 1.** Первое, что нужно сделать, — это выдохнуть через рот весь застоявшийся в легких воздух. Соберите губы в трубочку, как будто хотите посвистеть, и медленно и равномерно выпускайте из себя весь воздух без остатка.

**Этап 2.** Опустошив легкие, остановитесь и сожмите губы. Не открывая рта, вдохните через нос так быстро и резко, как только можете, наполните легкие воздухом до отказа. Вы плавно втягиваете в себя одним дыханием весь воздух в комнате — а звук должен этому соответствовать.

Представьте, что вы очень долго пробыли под водой и наконец вынырнули за глотком воздуха, а теперь вдыхаете через нос так быстро и сильно, как только возможно. Представьте, как вы затягиваете воздух вглубь вашего тела, как им заполняются легкие сверху донизу. Вдыхайте агрессивно. Вдох — самая важная часть этого упражнения, потому именно он ускоряет аэробный процесс. А в этом случае вдох должен быть очень шумным. Если вы издаете звуки, похожие на работу пылесоса на самой высокой скорости, скорее всего, вы выполняете упражнение правильно.

**Этап 3.** Когда ваши легкие заполнятся воздухом до отказа и вы почувствуете, что больше не в состоянии вдыхать, немного приподнимите голову. Сожмите губы, закусите их, как будто распределяете по ним губную помаду. Сейчас вы резко выдохнете весь воздух, причем как можно ниже в диафрагме. Теперь широко раскройте рот и начинайте выдыхать. У вас должно получиться что-то вроде звуков «пах!», но звуки должны идти из диафрагмы, а не с губ или из горла. Освоить этот глубокий выдох довольно сложно, и вам может понадобиться не одна попытка, чтобы уловить его. В первый раз вам даже может захотеться кашлянуть (из легких, а не из горла) и попытаться симитировать правильный звук, будто он действительно исходит из глубины легких. Вы поймете те, когда выдох сделан правильно, — «пах!» получится свистящим.

**Этап 4.** Выдохнув весь воздух, закройте рот и задержите дыхание. Продолжайте держать его в течение всего этапа, не допускайте в себя ни молекулы! Наклоните голову, втяните желудок и поднимите его вверх. Представьте, как ваш желудок и другие органы брюшной области буквально засовываются под ребра. Это называется «втягиванием живота» и является частью упражнений, делающих живот плоским. Если в этот момент положить на живот руку, вы почувствуете, что он совсем впалый, как будто чашка под вашими ребрами. Это объясняется тем, что вы создали внутри себя вакуум — для этого и выдохали весь этот воздух. Если наклоните голову к груди, вам про сто будет легче подтянуть живот вверх, потому что мышцы живота часто очень слабы. Держи те живот втянутым, не вдыхая, на восемь—десять счетов, считая «тысяча один, тысяча два, тысяча три...». Именно во время втягивания живота вы будете выполнять изотонические или изометрические упражнения, которые будут описаны ниже

**Этап 5.** А теперь расслабьтесь, вдохните и отпустите мышцы живота. Вдыхая, вы должны почувствовать, как воздух врывается в ваши легкие, и услышать какое-то подобие всхлипа. Вспомните про пылесос. Если вы закроете шланг рукой, а затем ее уберете, раздастся звук резкого всасывания воздуха. Сейчас вы должны слышать такой же звук, потому что ваши легкие заполняются. Пока вы в течение предыдущего этапа задерживали дыхание, возможно, вы ощущали давление — это воздух пытался заполнить вакуум ваших легких. Потому упражнение такое сложное! Не все мои пациенты на этом этапе производят такой «всасывающий» звук, хотя делают все правильно.



Выдохните через рот, вдохните через нос выдохните через диафрагму. **Что нужно запомнить.**

Для того чтобы освоить эту технику, понадобится практика. В первый раз вы не будете выполнять упражнения на 100% правильно, так что не падайте духом.

вдыхайте через нос и выдыхайте через

• Всегда

рот.

• Если вы неправильно дышите, вы не сможете втянуть в себя живот. Во время первого этапа нужно сильно выдохнуть, чтобы освободить место для воздуха, который вы будете вдыхать в себя на втором этапе. Если на третьем этапе вы будете выдыхать недостаточно сильно, то не сможете создать вакуум, достаточный для хорошего втягивания живота. Так что не халтурьте ни на одном этапе.

• Начиная произносить «пах!» во время выдоха, вы можете закашляться. В этом не должно быть ничего неожиданного. Вы прочищаете свои легкие. Такое продлится всего день-два

• Когда вы будете в первый раз выполнять упражнение, возможно, у вас немного закружится голова. Это совершенно нормально - вашему организму нужно привыкнуть к возросшему количеству кислорода. Если голова кружится слишком сильно, остановитесь и присядьте. Дышите ровно, пока это не пройдет.

• Вначале, скорее всего, вы не сможете задержать дыхание надолго - так вы узнаете, в каком печальном состоянии находится -ваша сердечно-сосудистая система. Одни продержатся две-три секунды, другие - пять или всего одну. И лишь немногие с первого раза выдержат восемь-десять секунд. Но вы заметите, как с каждым днем начнете все дольше задерживать дыхание. Через две-три недели это время увеличится до пятнадцати-двадцати секунд. Когда вы только начнете заниматься «Бодифлексом», у вас может посреди пятнадцатиминутного комплекса появиться одышка. Это тоже совершенно нормально. Продолжайте занятия, чтобы выработать в себе силу и выносливость, и вскоре вы сможете выполнять весь комплекс без остановки.

• Когда вы начнете осваивать позы, которые сочетаются с дыханием, то обнаружите, что лежа дышать немного труднее. Это потому, что у вас нет той силы, что в положении стоя, вы не наклоняете голову к груди и постоянно вынуждены следить, чтобы голова не поднималась с пола. Кроме того, в этом положении сложнее подтянуть живот под ребра. В общем, чем сложнее поза, тем труднее выполнять дыхательную часть. Это взаимосвязано. Но, опять-таки, с практикой все станет гораздо проще.

• Самое лучшее время для «Бодифлекса» - это раннее утро, когда вы только что встали. Ваш желудок был пуст в течение наибольшего периода времени. Когда вы поели, вся кровь (которая переносит сжигающий жир кислород) направляется в пищеварительную систему. Кроме того, как можно затянуть под ребра полный желудок? Поэтому упражнение до еды на 40% эффективнее, чем после завтрака. Кровь идет туда, куда нужно, не отвлекаясь на переваривание пищи.

Изометрические упражнения подтягивают одну группу мышц относительно другой группы или неподвижного предмета. Изотонические упражнения используют собственное сопротивление тела. Эти виды упражнений уже много раз доказывали свою эффективность и безопасность. Достоинство всей программы «Бодифлекс» в том, что она основана на простых

физических законах. Кислород сжигает жир. Кислород переносится по телу кровью. Если напрягать или растягивать какую-либо часть тела с помощью изометрических или изотонических упражнений, в эту часть тела поступает больше крови. Следовательно, вы можете сжигать жир в конкретном месте и одновременно укреплять там мышцы. Что это, как не работа с каждой проблемной зоной?

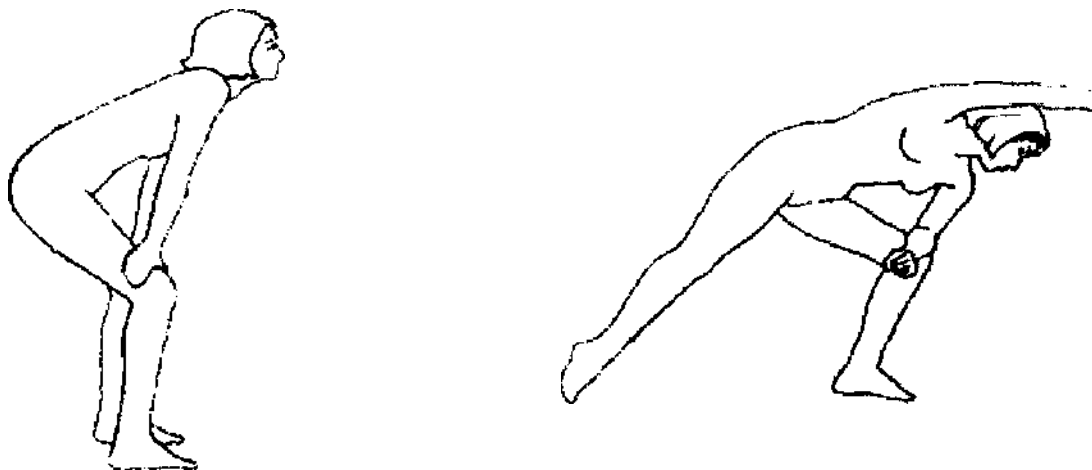
### 1. Боковая растяжка

Начальная поза: примите основную дыхательную позу - ноги на ширине плеч, колени согнуты, ладони на два с половиной сантиметра выше коленей, ягодицы в таком положении, словно вы собираетесь сесть, голова смотрит вперед. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: Опустите левую руку, чтобы локоть находился на согнутом левом колене. Вытяните правую ногу в сторону, оттянув носок, не отрывая ступни от пола. Ваш вес должен приходиться на согнутое левое колено. Теперь поднимите правую руку и вытяните ее над головой, над ухом, и тяните ее все дальше и дальше, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы

сбоку, от талии до подмышки. Рука должна оставаться прямой и находиться близко к голове.

Выдержите позу на 8 счетов, переведите дыхание. Сделайте упражнение три раза в левую сторону, а потом три раза в правую. Что надо и чего не надо делать



Не сгибайте руку в локте, когда вы ее поднимаете чтобы правильно произвести растяжку. Просто потянитесь и растяните мышцы. Пальцы вытянутой ноги должны быть оттянуты, чтобы растяжка была действительно хорошей. Сохраняйте правильную позу. Не наклоняйтесь вперед.

Если поза правильная, вы будете немного напоминать метателя диска.

### 2. Оттягивание ног назад

Начальная поза: опуститесь на пол, опираясь на ладони и колени. Теперь опуститесь на локти. Вытяните ногу прямо позади себя, не сгибая колена, пальцы ноги должны смотреть вниз и опираться о пол. Вес должен быть на локтях и руках, которые лежат прямо перед вами, ладонями вниз. Голова поднята, вы смотрите прямо перед собой. Выполните всё пятиэтапное дыхательное упражнение: выдох, вдох, мощный выдох, задержка дыхания, опустите голову, втяните в себя живот. Втянув живот, задержите его и примите основную позу.

Основная поза: поднимите отведенную назад прямую ногу так высоко, как только можете, носок по-прежнему к себе. Представьте, что между ягодицами находится все ваше богатство, и сожмите их так, чтобы создать напряжение в области большой ягодичной мышцы. Задержите положение и дыхание и сжимайтесь, сжимайтесь, сжимайтесь на 8 счетов. Освободите дыхание и опустите ногу. Сделайте упражнение три раза одной ногой и три раза второй. Что надо и чего не надо делать

Не оттягивайте носки во время этого упражнения. Это изменит путь крови (с которой переносится сжигающий жир кислород) и направит ее в область икр. А сейчас нам нужно работать не над икрами, а над большими ягодичными мышцами. Ваши носки всегда должны быть повернуты к вам. Держите ногу совершенно прямой. Не позволяет колену сгибаться. Это помогает создавать напряжение именно в ягодичных мышцах. Никогда не делайте этого упражнения, если вы не опираетесь о пол локтями. Если вы будете выполнять его на ладонях и коленях, то можете повредить спину. Как и в случае со всеми следующими упражнениями, не теряйте ценного времени на то, чтобы принять нужную позу после втягивания живота. Отсчет начинается только тогда, когда вы принимаете основную позу. Принимайте основную позу после втягивания живота побыстрее.

### 3. «Сейко»

«Сейко», означает «пламя». А упражнение действительно создает ощущение пламени в верхней части ног. Оно подтягивает область бедер.

Начальная поза: встаньте на руки и колени и вытяните прямую правую ногу в сторону, под прямым углом к телу. Правая ступня должна быть на полу. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



Основная поза: поднимите вытянутую ногу до уровня бедра как собака, поливающая водопроводную колонку. Тяните ее вперед, по направлению к голове. Нога должна оставаться прямой. В этом упражнении носок может быть

и оттянут, и согнут — это не имеет значения. Просто задержитесь на 8 счетов.

Переведите дыхание и опустите ногу, приняв начальную позу на полу.

Упражнение нужно выполнять по три раза на каждую сторону. Что надо и чего не надо делать

Не сгибайте поднятую ногу в колене. Это снимает напряжение с внутренней поверхности бедра. Постарайтесь поднимать ногу как можно выше. В первый раз большинству людей удастся поднять ее всего на 9 сантиметров над полом. Поднимая ноги, держите руки прямыми. Можно немного наклониться в противоположную сторону, чтобы сохранить равновесие, но постарайтесь держаться как можно более прямо.

### 4. «Алмаз»

Это упражнение поможет вам избавиться от болтающихся мышц с внутренней стороны рук и округлить бицепсы.



Начальная поза: станьте прямо, ноги на ширине плеч замкните руки в круг перед собой. Локти держите высоко, вытянутые пальцы сомкните. Немного округлите спину, чтобы удерживать локти вверху, но руки должны касаться одна с другой только пальцами, а не ладонями. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу. Основная поза: теперь как можно сильнее упритесь пальцами друг в друга. Вы почувствуете, как мышечное напряжение идет от обеих запястий по всей руке и груди. Удерживайте напряжение на 8 счетов. Теперь отдышитесь. Повторите упражнение три раза. Что надо и чего не надо делать

Касаться друг друга должны только кончики пальце Не опускайте локти. В противном случае давлен! будет приходиться не на верхнюю часть рук, а только на грудь.

### 5. «Шлюпка»

Следующее упражнение предназначено для внутренней поверхности бедер, которые не должны сотрясаться после того, как мы уже остановились. Это прекрасный способ подтянуть все дряблые мышцы в этой области. Начальная поза: сядьте на пол, раскинув ноги как можно шире в виде перевернутой буквы «V». Не отрывая пяток от земли, потяните к себе носки и направьте их в стороны, чтобы дополнительно растянуть внутреннюю поверхность бедер. Обопритесь ладонями о пол сзади себя. Держитесь на прямых руках. Выполните



пятиэтапное дыхательное упражнение. Нагнув голову и втянув живот, задержите дыхание и примите основную позу.

Основная поза: переместите руки из-за спины вперед, наклонитесь в области талии и поставьте руки на пол перед собой. Не отрывая



пальцев от ковра, «идите» вперед, постепенно наклоняясь все ниже. Вы почувствуете растягивание внутренней части бедер. Задержитесь на 8 счетов. Выдохните, поставьте руки позади себя и начните заново. Повторите упражнение три раза.

Что надо и чего не надо делать

Растяжка должна быть осторожной. Наклоняясь вперед, не делайте резких движений - это может стать причиной травмы. Просто растягивайтесь. Потянитесь вперед и останьтесь в этом положении, потом потянитесь еще немного и снова подождите, удлиняя и растягивая мышцы. Делайте растяжку расслабленно, не напрягайтесь.

Это упражнение можно делать с помощью ножки стола. Разместите ноги по обе стороны от ножки стола как можно шире. В начальной позе держитесь за ножку стола (которая должна быть приблизительно в тридцати сантиметрах от груди) обеими руками, а после выполнения дыхательной части и задержки дыхания подтяните грудь вперед с помощью ножки стола и задержитесь на 8 счетов. Если вы не чувствуете, как тянется внутренняя поверхность бедра, это означает, что ваши ноги расставлены недостаточно широко. Если вы давно не растягивались, вам будет это делать довольно сложно. Не теряйте упорства! Постарайтесь не сгибать коленей. Это уменьшает растяжку.

## 6. «Кренделек»



Эта поза предназначена для подтягивания наружной поверхности бедер. Она также поможет умет шить объем талии и прекрасно скажется на напряженной пояснице.

Начальная поза: сядьте на пол, скрестив ноги в коленях. Левое колено должно находиться над правым. Держите ногу ниже колена как можно прямее и горизонтальное. Поставьте левую руку за спину, а правой рукой возьмите себя за левое колено. Сделайте дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

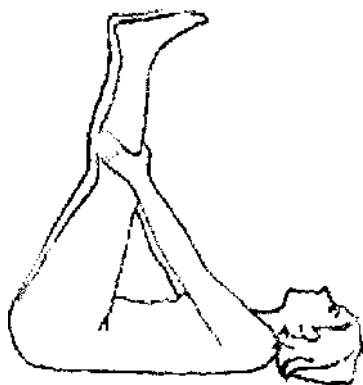
Основная поза: вес приходится на левую руку. Правой рукой подтяните левое колено вверх и к себе как можно ближе, а туловище сгибайте в талии влево, пока не сможете посмотреть назад. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы наружной поверхности бедра и талии. Задержитесь в этом положении на восемь-десять счетов. Выдохните и начните заново. Выполните это упражнение три раза с левой ногой сверху и три раза с правой ногой, чтобы правая рука была сзади, правое колено подтягивалось левой рукой, а вы поворачивались вправо. Что надо и чего не надо делать

Подтягивая колено вверх и вперед, делайте это как можно ближе к груди, сгибаясь в талии, постарайтесь посмотреть как можно дальше позади себя. Вы почувствуете, как это влияет на растяжку.

### **7. Растяжка подколенных сухожилий**

Это упражнение предназначено для тренировки задней поверхности бедра.

Начальная поза: лягте на спину. Поднимите ног перпендикулярно полу. Носки подтяните к себе, чтобы ступни были плоскими (если у вас проблемы со спиной, можно положить под ягодицы подушку). Потянитесь к ногам и руками возьмитесь за верхнюю часть каждой икры. Не опускайте локти. (Если вы не можете достать до икр, достаточно удерживать



руки за коленями.) Не отрывая головы и спины от пола, сделайте дыхательное упражнение: выдох, вдох, сильный выдох, задержите дыхание, втяните живот (помните, что, когда вы лежите, перед втягиванием живота голова не опускается). Втянув живот, сразу же принимайте основную позу.

Основная поза: сохраняя ноги прямыми, руками осторожно ведите их к голове все

ближе и ближе, не отрывая ягодиц от пола, чтобы растянуть подколенные сухожилия. Вы почувствуете там такую растяжку, какой не чувствовали, возможно, никогда, потому что никогда не работали над этой зоной. Задержитесь в этом положении на 8 счетов. Выдохните и

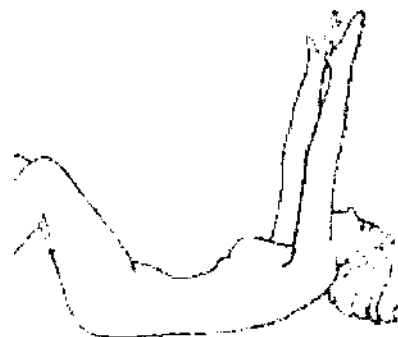
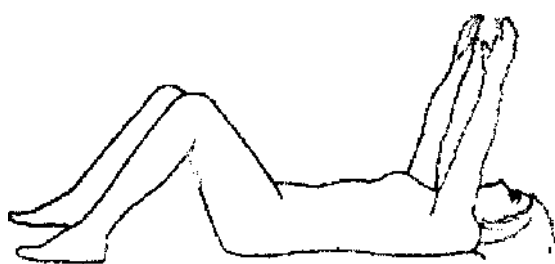
верните ноги в начальное положение, носки к себе, руки вокруг икр. Упражнение выполняется три раза. Что надо и чего не надо делать

Постарайтесь не сгибать колени, хотя вначале вас не будет другого выхода, потому

### 8. Брюшной пресс

Это упражнение на верхний и нижний брюшной пресс.

Начальная поза: лягте на спину, выпрямите ноги. Теперь поднимите ноги так, чтобы колени были согнуты, а ступни стояли на полу на расстоянии 30-35 сантиметров друг от друга. Потянитесь руками вверх, к небу. Голову не открывайте от пола. Выполните дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу.



Основная поза: держа руки прямыми, вытяните их вверх, в то же время поднимая плечи и отрываясь от пола. Голова должна быть откинута назад. Смотрите на воображаемую точку на потолке позади себя. Постарайтесь как можно больше оторваться от пола. Пусть плечи и грудь поднимутся как можно выше. Теперь опуститесь на пол — сначала нижней частью спины, потом плечи, а затем голову. Как только голова коснулась пола, тут же снова поднимайтесь. Голова должна оставаться откинутой назад. Руки поднимите вверх. Подтянитесь вверх и задержитесь в этом положении на 8—10 счетов. Выполните упражнение три, раза. Что надо и чего не надо делать

В основной позе держите голову откинутой назад, с поднятым подбородком, чтобы не повредить шею. Найдите какую-нибудь точку на потолке позади себя, чтобы смотреть на нее, пока подтягиваетесь вверх. Так голова будет принимать правильное положение. Держа подбородок на груди, вы будете обманывать сами себя — вместо брюшного пресса век работу будут выполнять голова и плечи.

Никогда не раскачивайтесь и не отталкивайтесь. Вам нужно, чтобы работали мышцы, а не физические законы. Представьте, что вы подтягиваете себя за руки и снова опускаетесь. Не отдыхайте, когда оказываетесь на полу. Пусть мышцы живота постоянно работают. Только слегка коснитесь пола затылком и снова поднимайтесь.

### 9. «Ножницы»

Это упражнение направлено на борьбу с врагом номер один — нижним брюшным прессом.

Начальная поза: лягте на пол, вытяните и сомкните ноги. Руки подложите ладонями вниз под ягодицы, чтобы поддерживать спину. Держите голову на полу, не поднимайте поясницу. Это поможет избежать неприятностей со спиной. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и задержите дыхание. Теперь переходите в основную позу.



Основная поза: поднимите ноги вместе на 8-9 сантиметров над полом. Делайте как можно более широкие махи в стиле ножниц, чтобы одна нога оказывалась над или под

другой. Носки должны быть вытянутыми. Делайте так на восемь—десять счетов. Выдохните. Повторите три раза. Что надо и чего не надо делать

Всегда держите ладони под ягодицами и прижимайте поясницу к полу, чтобы не повредить его. Не позволяйте спине выгнуться. Во время «ножниц» ступни должны быть не выше 7—9 сантиметров над полом. Это дает наибольшее напряжение на брюшной пресс. Всегда вытягивайте носки, чтобы добавить нагрузку на брюшной пресс и бедра. Не поднимайте головы. Махи должны делаться как можно шире и быстро.

### **10. «Кошка»**

«Кошка» - наверное, самое полезное упражнение из всех, потому что включает в работу больше всего частей тела. Оно влияет на всю область живота и бедра. Кроме того, очень помогает тем, у кого проблемы со спиной. У большинства людей спина болит потому, что у них слабые мышцы, живота, а спина выполняет ту работу, которую должны были бы делать они. Укрепляя мышцы живота, вы снимаете напряжение со спины.

Начальная поза: опуститесь на ладони и колени. Ладони должны лежать на полу, руки и спина выпрямленные. Держите голову вверх, смотрите прямо перед собой. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: наклоните голову. В то же время выгните спину, поднимая ее как можно выше, чтобы выглядеть разозленной кошкой. Задержитесь в этом положении на восемь—десять счетов. Выдохните и расслабьте спину. Повторите упражнение три раза. Что надо и чего не надо делать

Если это упражнение выполняется правильно, оно выглядит как одно ровное перекачивающееся движение тела от живота до спины.

