Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №11»

 **Методические рекомендации**

**Работа по индивидуальным карточкам для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А»**

Кондратьева Н.Н.,

учитель физической культуры

**2015год**

**ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

 **ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

**Патология сердечнососудистой системы**

***Противопоказаны*:** силовые упражнения, упражнения с задержкой дыхания, с напряжением мышц брюшного пресса, ускорением темпа движения. Быстрые наклоны и повороты туловища и головы, упражнения со статическим напряжением, а именно упражнения в упорах, продолжительный бег, длительные упражнения в и.п. – стоя (с заменой их в и.п. –сидя и лежа), упражнения связанные с переносом тяжестей, прыжки.

***Рекомендованы:*** занятия на открытом воздухе, т.е. сочетание с закаливанием, преобладание циклических движений (различные виды ходьбы, бега, их сочетание, лыжи, прогулки, дыхательные упражнения). В зимнее время следить за носовым дыханием. Показаны упражнения на расслабление. Во время занятия - контроль за пульсом, дыханием, цветом кожи и общим самочувствием.

***При* пороках сердца**: общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы. Ходьба, дозированный бег в медленном темпе. И.п. лежа, сидя, стоя.

***При* гипертонической болезни:** упражнения аэробной направленности, упражнения малой и умеренной интенсивностью для всех групп мышц, дыхательные упражнения, дозированная ходьба на 2-3 км и прогулки, подвижные и спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание, дозированный бег (60-80 шагов в минуту) с постепенным повышением объема беговой нагрузки за счет увеличения длины дистанции или времени бега на месте, велоэргометрические тренировки при частоте пульса 140-150 уд/мин и частоте дыхания 24-26 в минуту не менее 6-8 минут.

 Полезны также упражнения на расслабление. Рекомендованы дополнительные самостоятельные занятия на дому.

***Специальный комплекс физических упражнений при гипертонической болезни:***

*(и.п. - сидя, стоя)*

1. Ходьба 1-2 мин.
2. Руки перед грудью, локти назад – и.п.- вниз; 4-6 раз.
3. Руки вверх, круг плечами назад, выдох, руки вниз 4-6 раз.
4. Руки вперед, ногу в сторону -4-6 раз
5. Сидя на стуле - руки к плечам. Наклоны вперед к правой ноге - выдох, вернуться в и.п.- вдох. Тоже к левой ноге.
6. Стоя у стула (у стенки) - по очереди отведение ног вперед- назад, 3-5 раз
7. Поза «Кучера» от 40 сек. до 1 мин.(голова слегка опущена, руки полусогнуты на бедрах, плечи слегка опущены, расслаблены, ноги расставлены)
8. Ходьба с высоким поднятием коленей. Дыхание равномерное. 1-2 мин.
9. Стоя, руки перед грудью. Отведение рук в стороны,5-7 раз.
10. Стоя, руки вверху в «замок». Вращение туловища, темп медленный, 4-8 раз
11. Выпад в сторону, руки на пояс, 4-6 раз
12. Упор руками о стенку, максимально статически напрячься по 2-5 сек.-вдох; выдох – расслабиться, 3-4 раза
13. Наклоны туловища в стороны, 4-6 раз
14. Руки к плечам, кисти в кулак – выдох, руки вниз расслабленно 4 раза
15. Поза «Кучера» от 40 сек. до 1 мин.

**Гипотоническая болезнь**

***Противопоказаны***: монотонность в проведении урока, низкая эмоциональная окраска занятия, злоупотребление строевыми упражнениями.

***Рекомендованы:*** занятия физическими упражнениями не менее 8 часов неделю, желательно на свежем воздухе.

 Показаны ходьба, бег трусцой, бег с высоким подниманием бедра, скрещенным шагом, спиной вперед, в прямом направлении, по кругу, с неожиданными остановками по различным знакам, врассыпную, с изменениями направления движения , перешагиванием через предметы,лыжные прогулки, езда на велосипеде, игры и др.), ежедневная УГГ, включающая упражнения в изометрическом режиме, дыхательные упражнения,с гантелями, резиновым эластичным бинтом и др., закаливающие процедуры (контрастный душ, самомассаж массажерами..), дыхательные упражнения, различные упражнения на узкой дорожке, гимнастической скамейке, низком бревне, различные бросания мяча, в т.ч. и в цель, разнообразные прыжки и подскоки, лазанье по полу и гимнастической стенке.

Упражнения в координации движений, равновесии и на внимание. Силовые упражнения, т.е. с мышечным усилием, с отягощающими снарядами (гантели), в сопротивлении партнером, выполняются в медленном темпе. Широко используются скоростно-силовые упражнения - бег, прыжки, подскоки, имитации ударов в боксе, различные выпады, «дровосек», выполняемые в быстром темпе. Рекомендовано занятия плаванием, греблей, ходьба на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, настольный теннис, бадминтон, волейбол. Полезны водные процедуры – обливание, обтирание, контрастный душ.

***Специальный комплекс физических упражнений при гипотонической болезни:***

1. Основная стойка. 1-3 вращение прямых рук в плечевых суставах вперед – выдох, 4 – и.п. – вдох, 5-7 – вращение прямых рук в плечевых суставах назад – выдох, 8- и.п. – вдох. Повторять 8-12 раз, темп средний, с увеличением до быстрого.

2. Стоя, ноги врозь – руки к плечам. 1-2 – пружинящий наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена, 3-4 – выпрямиться в и.п., 5-6 – пружинящий наклон вперед, левым локтем коснуться правого колена, 7-8 – выпрямиться в и.п. Повторить 8-12 раз, темп средний, при наклоне – выдох, и.п. – вдох.

3. Стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. 1-2 – энергичный с усилением поворот туловища влево – выдох, 3-4 – вернуться в исходное положение – вдох. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону, темп средний.

4. Стоя, ноги врозь, руки вверху с гимнастической палкой. 1 – правую ногу вверх, руки с палкой вперед, палкой коснуться носка – выдох, 2 - и.п. – вдох, 3 – то же левой ногой – выдох,4 - и.п. – вдох.

Повторить 6-10 раз, темп средний с постепенным ускорением.

5. Стоя, ноги врозь, руки внизу с гимнастической палкой, хват руками шире плеч. 1-7 – руки с палкой наверх, круговые движения туловищем – выдох, 8 – вернуться в и.п. – вдох. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз в каждую сторону, темп средний.

6. Стоя, ноги на ширине плеч, руки назад, палка сзади, хват руками шире плеч. 1-2 – пружинящий наклон вперед, рука вверх – выдох, 3 – вернуться в и.п. – вдох. Повторить 7-9 раз, темп средний.

7. Стоя, ноги врозь, руки впереди с гимнастической палкой, хват руками шире плеч. – в приседании гребок правым концом палки справа – выдох, 2 – вернуться в и.п. – вдох, 3 – то же левым концом слева – выдох, 4 - и.п. – вдох. Движение палкой должно напоминать гребок весла на байдарке.

 Повторить 8-10 раз, темп средний.

8. Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поставить на полные ступни, ладонями фиксировать колени. 1-2 – руками направить ноги влево, стараясь прижать их к полу, а туловище и голову повернуть направо – выдох, 3-4 – вернуться в и.п. – вдох. 1-2 – направить ноги вправо, а туловище и голову – влево – выдох, 3-4 – вернуться в и.п. – вдох.

Повторить 3-5 раз каждую сторону. Упражнение делать медленно без напряжения.

9. Лежа на спине. Закрыть правое носовое отверстие, прижав пальцем крыло носа. 1-4 – прерывистый выдох, 5-8 – прерывистый вдох. То же, закрыв левую ноздрю.

Повторить поочередно 5-6 раз каждой ноздрей.

10. Лежа на спине. Поднять руки вверх и пассивно их опустить – «бросить». Дыхание свободное. Повторить 3-6 раз.

11. Лежа на животе, руки в упоре перед грудью. Отжимание тела на руках, не прогибаясь. Повторить 4-12 раз, не задерживая дыхания.

***При* миокардитах, ишемической болезни**: упражнения с легкими движениями (палка, обручи).

И.п. – сидя, лежа с чередованием стоя. Различная дозированная ходьба.

***При* эндокардитах:** имитационные упражнения игры и игровые задания, упражнения с предметами в положении лежа, сидя и стоя на «координацию» и «осанку»

При **ревматизм**е: малоподвижные игры, игровые задания, подвижные игры, упражнения с предметами в беге, ходьбе, прыжках.

***Специальный комплекс физических упражнений при заболеваниях сердца:***

1. И.п. – стоя, руки перед грудью. Отвести руки в стороны – вдох; вернуться в и.п. – выдох,

4-6 раз.

2. И.п. – сидя. Согнуть правую ногу – хлопок; вернуться в и.п. То же с другой ноги, 3-5 раз.

3. И.п – стоя. Отвести правую ногу назад, руки вверх – вдох; вернуться в и.п. – выдох. То же с другой ноги, 3-5 раз.

4. И.п – стоя, руки вверх. Присесть; вернуться в и.п. Дыхание равномерное, 5-7 раз.

5. И.п – стоя, руки вверх, кисти в «замок». Вращение туловища, 3-5 раз. Дыхание не задерживать.

6. И.п – стоя. Шаг с левой ноги вперед – руки вверх; вернуться в и.п. То же с другой ноги, 5-7 раз.

7. И.п – стоя, руки перед грудью. Повороты влево – вправо с разведением рук, 4-5 раз.

8. И.п – стоя, руки к плечам. По очереди выпрямлять руки, 6-7 раз.

9. Ходьба на месте или по комнате (30 сек.). Дыхание равномерное.

**Патология органов дыхания**

***Противопоказаны***: упражнения связанные с натуживанием и задержкой дыхания, чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса, резкий выдох, длительный бег.

***Рекомендованы:*** ходьба, бег, игры, различные эстафеты, упражнения с набивными мешками, в зимнее время при безветрии и слабом морозе – лыжные прогулки. В холод, в ветренную погоду не следует проводить занятия на улице, особенно с лицами, страдающими бронхиальной астмой.

При занятиях в зале следить за правильным дыханием, делая акцент на удлинение выдоха.

Дыхательные упражнения с наклоном головы вперед, сведением плеч, опусканием рук, наклоном туловища вперед, подъемом ног вперед, упражнения на расслабление.

Дыхательные упражнения в сочетании с наклоном в сторону – способствуют растягиванию плевральных спаек, с произношением звуков на выдохе – снятию бронхиального спазма. Необходима тренировка удлиненного выдоха, диафрагмального дыхания и укрепление мышц брюшного пресса для улучшения фазы выдоха.

 Сочетать дыхательные упражнения с произношением согласных и гласных звуков: «п, ф, ж, ш, с, у, о, а, е, и» в сочетании с сокращением мышечной мускулатуры (вибрирующие звуки «ж-ж-ж», «р-р-р» - повышают эффект дренирующих упражнений).

Упражнения для конечностей и туловища, а также упражнения в расслаблении мышц туловища и мимических мышц рекомендуется сочетать с массажем грудной клетки и мышц надплечья.

 Если нет осложнений, можно использовать греблю, плавание, ходьбу, лыжи, катание на коньках, атлетические упражнения, подвижные игры

***Специальный комплекс физических упражнений при бронхиальной астме***

 ***(по Толкачеву Б.С.):***

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх – вдох; опустить – выдох, 5-6 раз
2. И.п. – основная стойка. Глубокое приседание в быстром темпе, выбрасывая руки вперед, 10-15 раз.
3. Рот плотно закрыт, медленно вдыхать через одну ноздрю, выдыхать через другую, 5 раз.
4. Нос зажать пальцами, громко и медленно считать до 10, затем произвести вдох, выдох через нос, плотно закрыв рот, повторить 5-6 раз.
5. Ритмичная ходьба, дыхание чрез нос. Постепенно удлиняя выдох (на 2 счета – вдох, на 5-6-8 счетов – выдох) 2-3 минуты.
6. И.п.- сидя на стуле, ноги вытянуты, руки опущены. Поднять и подтянуть согнутые ноги, прижать их к груди, подтянув руки, 6-8 раз.
7. И.п. – основная стойка. Прогнуться, развести руки в стороны – вдох, опустить руки –выдох, 6-8 раз.
8. И.п. – основная стойка. Поднять руки: вверх - вдох, наклониться вперед, руки скрестить пред грудью, кистями тянуться к лопаткам, 6-8 раз – выдох.
9. «Дровосеки». Руки в «замок». На выдохе – поднять руки вверх, на выдохе –наклониться вперед как при рубке дров, 6 раз.
10. «Лыжник». Полуприсед, руками выполнять маховые движения попеременно (одна рука вперед – другая назад), 6 раз.
11. «Плавание», слегка наклониться вперед, ноги на ширине плеч -4 гребка как при плавании кролем на груди (выдох). 2 медленных гребка (вдох), 6 раз.
12. И.п.- упор лежа – вдох, упор присев- выдох, 6 раз.
13. Стоя правым боком у опоры, махи левой ногой, тоже другим боком, 6-8 раз.
14. Диафрагмальное дыхание (сидя или лежа).

**Патология мочевыделительной системы**

***Противопоказаны***: недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки, скоростно-силовой направленностью, прыжки, переохлаждение тела. При опущении почек – подскоки, прыжки и подобные упражнения.

***Рекомендованы:*** дозированная ходьба, бег (или элементы спортивных игр), лыжи, ОРУ, дыхательные упражнения, занятия на тренажерах.

При проведении ОРУ особое внимание уделяется: укреплению мышц передней стенки живота.

При занятиях плаванием по специальному разрешении врача, ограничивается время пребывания в воде.

Упражнения в и.п.- сидя, стоя: для мышц брюшного пресса, различные наклоны,прогибания и повороты туловища, движения с умеренным изменением положения тела,умеренный бег и без охлаждения.

 Эти упражнения чередуются с расслаблением мышц.

Методика: частая смена исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине, на боку, на животе, упор - стоя на коленях).

 При опущении почек – специальные общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц тазового дна и плавание.

При занятиях плаванием по специальному разрешению врача, ограничивается время пребывания в воде.

***Перечень специальных физических упражнений, направленных на укрепление мышц живота и тазового дна***

*И.П. –лежа на спине.*

1. поочередно сгибать ноги в коленях, скользя пятками по полу к ягодицам.
2. Поочередно перевести одну ногу через выпрямленную другую.
3. Поочередно каждой ногой, сгибая ее в коленном и тазобедренном суставах, прикоснуться стопой одной ноги к бедру другой.
4. Поочередно сгибать ноги, стараясь коснуться коленом груди.
5. Одновременно согнуть ноги в коленях, стараясь коснуться коленями груди.
6. Поочередно поднимать прямую ногу.
7. «Велосипед»
8. Одновременно поднимать прямые ноги.
9. Руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, стоят на одной ступне. Поочередно притягивать бедро к животу, стараясь коснуться коленом груди.
10. Ноги согнуты, ступни около ягодиц. Поднять таз вверх, при этом сильно напрягать ягодичные мышцы, втягивая анус.

*И.П. –лежа на животе.*

1. Руки под подбородком. Поднимание прямой ноги поочередно вверх с одновременным втягиванием ануса.
2. Руки вдоль туловища, ноги опираются на пальцы. Поочередно выпрямляя колени, одновременно напрягая мышцы бедра, ягодиц.
3. То же – одновременно обе ноги (втянуть анус)
4. Руки под подбородком, ноги врозь. Приподнять правую половину туловища вверх, напрягая мышцы бедра, ягодиц, сокращая мышцы промежности.
5. Ползание по-пластунски.

*И.П. –лежа на полу*

1. Упор сзади. Развести и свести прямые ноги, не отрывая их от пола.
2. Упор сзади. Приподнять таз.
3. Упор руками на уровне ягодиц, пятки прижать друг к другу сзади. Не отрывая пяток, согнуть ноги в коленях, стараясь по шире развести колени и втянуть промежность.
4. Руки перед грудью, спина прямая. Повернуть туловище направо, выпрямляя правую руку. То же в левую сторону.

*И.П.- на четвереньках.*

1. Попеременное отведение ног назад, вверх.
2. Коленно-локтевое положение. Достать коленом локоть.
3. Переставляя кисти рук вправо – поворот туловища, тоже влево.

*И.П.- на коленях*

1. Руки вперед, сесть справа, то же слева.
2. Попеременное вытягивание прямой ноги в сторону.

*И.П.- стоя.* Различные упражнения с поворотами, наклонами туловища, ходьба в полуприседе, со скрещенными ногами.

***Специальный комплекс физических упражнений при синдроме позвоночной артерии, ХЦСН, НЦД.***

Особое значение придается тренировке вестибулярной функции. Тренируют функцию отолитового аппарата (ходьба в разных направлениях и в переменном темпе с резкими остановками, поворотами), полукружных канальцев (ходьба по кругу, повороты туловища вокруг вертикальной оси), равновесия (упражнения на координацию с предметами и без них, упражнения на гимнастической скамейке, с изменением площади опоры). От процедуры к процедуре постепенно усложняют задания (уменьшают площадь опоры, усложняют упражнения движениями рук и ног и изменением направления движения, включают упражнения на равновесие, выполняемые с закрытыми глазами и т.д.). Избегают упражнений с резкими или значительными боковыми наклонами и поворотами головы.

***Специальный комплекс упражнений:***

1. И.П - Стоя, руки вдоль туловища, стопы вместе.Проверка пульса, воспитание правильной осанки: плечи назад, голова прямо, живот подтянут. 1 мин.
2. В ходьбе. Ходьба обычная. 15 сек.
3. В ходьбе. На счет 1-4: на носках, сжимая и разжимая пальцы рук, на счет 5-8: руки на пояс, ходьба перекрестным шагом. 4-6 раз.
4. В ходьбе. Руки на поясе. На счет 1-4: шаги по прямой вперед (пятка к носку), на счет 5-8: ходьба в полуприседе. 6-8 раз. Спина прямая.
5. В ходьбе. Руки к плечам. На счет 1-4: круговые движения назад в плечевом суставе, на счет 5-8: ходьба приставным шагом вправо, затем влево. 8-12 раз. По возможности, полная амплитуда движений в плечевом суставе.
6. В ходьбе по кругу. На счет 1-4: маховые движения прямыми руками вперед. На счет 5-8: ходьба по кругу 8-10 раз в каждую сторону.
7. Стоя, руки в стороны. На счет 1-2: потянуться за рукой вправо, на счет 3-4: влево, 5-7: руки опустить, наклоняясь вперед – «расслабление рук», 8 – исходное положение. 6-8 раз. Добиваться полного расслабления.
8. Стоя. На счет 1-4: быстрые шаги вперед, 5-8: медленно назад, 9-10: наклон вперед, руки за спиной, 11-12: вернуться в исходное положение 6-8 раз. Один наклон в быстром темпе, второй наклон в медленном темпе.
9. Стоя, руки на пояс. На счет 1-4: махи правой ногой вперед и назад, 5-8: четыре шага назад 6-8 раз. Выполнять махи ногами попеременно, корпус прямой.
10. Стоя, руки в стороны. На счет 1: присесть, 2: встать, хлопок руками перед лицом, 3-4: поворот на 360˚, вернуться в исходное положение. 6-8 раз. Прямая спина, приседать попеременно с открытыми и закрытыми глазами.
11. В ходьбе. На счет 1-2: два шага вперед, вдох; руки в сторону, 3-4: опуская руки, расслабление, выдох. 3-4 раза. Добиться полного расслабления.
12. В ходьбе. На счет 1-4: четыре шага вперед, 5-8: четыре шага назад, 9-12: на месте с закрытыми глазами. 3-4 раза. Темп менять, стоять с закрытыми глазами, ноги плотно вместе, руки на поясе.
13. Бег. На счет 1-7: бег 8-16: руки за спину, «вальс» 4-6 раз. Темп средний и быстрый.
14. Бег в разных направлениях. 1 мин. Темп бега менять по сигналу педагога.
15. В ходьбе. Обыкновенная ходьба, расслабление, дыхательные упражнения. 30 сек. Добиться полного расслабления и нормализации дыхания.
16. Лицом к гимнастической стенке, руки на пояс. На счет 1: поднять согнутую правую ногу на четвертую рейку, 2: приставить ногу, 3: поднять левую ногу на рейку, 4: приставить, 5-6: два шага назад, 7-8: два шага вперед. 4-8 раз. Менять темп.
17. К гимнастической стенке правым боком, правая рука на высоте плеч на рейке, левая – в сторону. На счет 1-4: потянуться за левой рукой, кисть – в тыльном сгибании, 5-8: расслаблять руки и плечевой пояс, наклоняясь вперед. То же левым боком к стенке. 3-4 раза. Фиксировать внимание на тыльном сгибании кисти.
18. Стоя, с мячом в правой руке. На счет 1-2: подбросив мяч вверх, поворачиваясь на 180˚, поймать мяч. 4-6 раз. Темп средний.
19. То же.На счет 1-4: перекидывать мяч из руки в руку, продвигаясь вперед, 5-8: назад, 9-12: держа мяч в руке, закрыть глаза. 4-6 раз. Не потерять мяч.
20. Стоя, руки вниз, мяч в руках. На счет 1-2: поднять руки с мячом вверх – вдох, 3-4: опустить вниз – выдох. 5 раз. Дышать равномерно, при выдохе расслабляться.
21. Лежа на полу, на спине, руки вдоль туловища. На счет 1-3: приподнять голову от пола, удерживать на весу, 4-6: опустить голову на пол, расслабиться. 5-6 раз. Не допускать наклона головы вперед.
22. То же, руки вверх. На счет 1-4: перекаты по полу вправо (влево), 5-6: руки вперед, сесть, 7-8: лечь на спину, руки вверх. 6-8 раз. Менять темп, по команде закрывать глаза.
23. То же, руки вдоль туловища. На счет 1-4: имитация движения «велосипед», 5-8: «ходьба» по полу, колени согнуты 4 раза. Не задерживать дыхание.
24. На четвереньках. На счет 1-2: правая рука в сторону, вдох, поворот головы вправо, 3-4: вернуться в исходное положение, выдох. То же – в другую сторону. 3-4 раза. Глазами следить за движениями рук.
25. Стоя. Ходьба, расслабляя руки и ноги. 30 секунд. Добиваться полного расслабления.
26. Стоя на гимнастической скамейке. Обыкновенная ходьба – руки на пояс и за голову. Ходьба приставным шагом вперед. Ходьба приставным шагом вправо, влево – руки на поясе. Ходьба спиной вперед, руки в стороны 2 мин. Оказывать страховку. При ходьбе приставным шагом на каждые 2 счета менять направление – правым или левым боком.
27. В ходьбе. Ходьба по залу в сочетании с расслаблением рук, ног и динамическими дыхательными упражнениями, на счет 1-4: ходьба «пятка к носку», 5-8: подняться на носки, устоять, руки на поясе. 30 сек. Следить за правильной осанкой и точным выполнением, на носках закрыть глаза.
28. В ходьбе. На счет 1-4: четыре шага вперед, махи руками вправо, влево, 5-8: четыре шага на месте, руки вниз, смотреть вниз, вверх, вправо, влево 6-8 раз. Выполняя махи, наклонять корпус вперед.
29. Стоя. Повороты направо, налево, кругом. 4-6 раз. Следить за правильной осанкой. Темп медленный.
30. Стоя. Дыхательные упражнения. Проверка пульса. 3-4 раза. Внимание на полноценный выдох.

**Патология органов зрения**

***Противопоказаны***: упражнения, связанные с силовыми нагрузками и натуживание, прыжки с разбега, кувырки, стойка на руках и голове, футбол, баскетбол, хоккей, борьба, игры с мячом, акробатика, спортивная гимнастика.

***Рекомендовано:*** закаливание, бег, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде

Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз, ОРУ, дыхательные, корригирующие упражнения, упражнения для наружных и внутренних мышц глаз, упражнения на расслабление мышц конечностей.

***Специальный комплекс физических упражнений при миопии***

1. посмотреть в потолок, без движения головой и телом, затем прямо на пол.
2. перемещать глаза из стороны в сторону, отводя их в сторону насколько возможно без движения головы.
3. перемещать глаза к правому верхнему углу комнаты, затем к левому нижнему. Затем с левого верхнего к правому верхнему.
4. вообразить большой круг перед собой, водить глазами по этой линии, делая полный круг, глаза перемещаются вправо, то же самое влево.
5. и.п.- сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть глаза на 3-5 сек.
6. и.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин.
7. и.п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. снять пальцы с век.

***Упражнения для укрепления цилиарной мышцы***

1. Передача мяча от груди партнеру, стоящему на расстоянии 5 метров. 12-15 раз.
2. Передача мяча одной рукой от плеча. 7-10 раз.
3. Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой (либо двумя). 8-10 раз.
4. Броски теннисного мяча об стену в любых вариациях. По 6-8 раз.
5. Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча партнеру. 5-7 мин.
6. Игра в бадминтон через сетку и без нее. 15-20 мин.
7. Игра в настольный теннис. 20-25 мин.
8. Игра в пионербол и волейбол. 15-20 мин.
9. Удары футбольным мячом по стенке и в квадраты с расстояния 8-10 мин.
10. Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя и одной рукой с расстояния 3-5 м. 12-15 раз.

**Заболевания опорно-двигательного аппарата**

***Противопоказаны***: упражнения с гантелями в и.п. стоя, прыжки и подскоки с гантелями, бег более 100 м, прыжки, акробатика, упражнения в наклон, перенос тяжести. *При плоскостопии* – упражнения на внутреннем своде стопы, прыжки через гимнастические предметы, в длину и высоту.

***При болезни Шейермана – Мау, раннем остеохондрозе, сколиозе, компрессионном переломе позвоночника, остеохондропатии***  исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений:

И.п. для укрепления мышц туловища, при котором возможна максимальная разгрузка позвоночного столба по оси и исключается влияние угла наклона таза (положение лежа на спине, на животе, стоя в упоре на коленях).

В и.п. стоя в упоре на коленях достигается провисание позвоночного столба, умеренное растягивание его.

Рекомендованы упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета в сочетании с упражнениями, способствующими исправлению имеющихся дефектов осанки, обязательно занятия УГГ, упражнения с резиновыми бинтами, гимнастической палкой, надувными мячами, с гантелями в положении лежа, занятия на тренажерах с малым напряжением в положении лежа, полулежа.

 Используются различные общеразвивающие упражнения (при обязательном сохранении правильного положения тела), упражнения в равновесии и координации, плавание стилем «брасс», а также игры, условия которых предусматривают соблюдения правильной осанки:

1. тренировка перед зеркалом
2. взаимоконтроль занимающихся
3. принятие правильной осанки и исправление дефектов у стены, когда к мышечно-суставным ощущениям прибавляются тактильные при соприкосновении со стеной
4. исправление дефектов осанки по указанию педагога

При *плоскостопии рекомендованы*: ОРУ сочетать со специальными для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным увеличением нагрузки на стопы (захватывание мелких предметов пальцами стоп и их перекладывание, катание подошвами палки, ходьба вдоль и поперек палки и др. Упражнения для укрепления мышц, удерживающих свод стопы (по канату, ходьба на наружном своде стопы, на носках, по шипованному резиновому коврику, плавание с ластами). Использование специальных приспособлений (ребристые доски, скошенные поверхности.) для исправления положения пятки; ношение специальных ортопедических стелек и обуви.

Кроме этого педагог дает комплекс специальных упражнений на дом в виде домашних заданий

***Специальный комплекс корригирующих***

 ***физических упражнений***

1. Ходьба на носках, руки вверх «в замок», ноги в коленях не сгибать, ладони вверх.
2. Ходьба на пятках, руки на поясе, локти отведены назад.
3. Ходьба на наружном своде стопы, руки на поясе, локти отведены назад, голова прямо.
4. Обычна ходьба со сменой направления. Рывки руками перед грудью в ходьбе.

*И.п. – стоя – ноги вместе, руки внизу.*

1. Поднять руки вверх, посмотреть на руки, отставить правую ногу на носок, живот подтянуть, вдох, вернуться в и.п. – выдох. То же с другой ноги.
2. Руки согнуты к плечам, наклон вперед, ноги в коленях не сгибать, голова прямо, руки тянуть вперед, выдох; на вдохе - и.п.
3. Стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Приседание, руки вперед, спина прямая, 4-5 раз.
4. Руки к плечам, круговые вращения рук в плечевых суставах, движение вперед и назад.

*И.п - лежа - на животе.*

1. Руки вытянуть вперед, упражнение «змейка», потянуться, делая вдох, расслабиться на выдохе, 4-5 раз.

2. Упражнение «рыбка», лежа на спине, руки вытянуты вперед, поднять голову, руки и прямые ноги слегка поднять от пола вверх – вдох, на выдохе – опустить. поднимая плечи, ноги согнуты в коленях – вдох, опуститься – выдох. 4-5 раз.

3. Упражнение «лягушонок», руки согнуты у груди, поднять голову, локти отвести назад, поднимая плечи, ноги согнуты в коленях, - вдох, опуститься - выдох. 4-6 раз.

4. Упражнение «лодочка», руки вперед в «замок», поднять голову, плечи, руки поднять вверх, слегка поднимая прямые ноги вверх. 4-6 раз.

1. Упражнение «ласточка», руки вдоль тела, поднять голову, плечи и руки, ноги, слегка приподнимая от пола, развести в стороны - вдох, вернуться в и.п – выдох.
2. Упражнение «змейка», см упражнение №1.

***Комплекс физических упражнений при воронкообразной деформации грудной клетки и нарушении осанки***

1. Ходьба: а) на носках, руки в "замок" над головой;

б) на пятках, руки на поясе, локти отведены назад;

в) на наружном своде стопы, руки сзади в "замок".

2. И.П. - руки перед грудью, локти на уровне плеч:

а) 2 рывка руками назад, руки прямые, 2 рывка руками вверх, дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.

3. И.П.- стоя пред зеркалом:

а) поднять руки вверх, подняться на носочки - вдох,

вернуться в и.п. - выдох, повторить 4-6 раз;

б) приседание, руки к плечам, локти отведены назад на выдохе, 5-6 раз;

в) стоя, хлопок над головой - вдох, хлопок за спиной - выдох, 6-8 раз.

4. И.П.- лежа на животе:

а) упражнение "рыбка", и.п. - руки вперед, поднять руки, голову и ноги слегка от пола вверх, - вдох, и.п.- выдох. 6-8 раз;

б) упражнение "лягушонок", и.п. - руки согнуты у груди. Поднять голову, руки, ноги согнуть в коленях, свести лопатки - вдох, и.п. - выдох. 6-8 раз;

в) упражнение "ласточка", и.п. - руки внизу. Поднять руки, прямые ноги и голову слегка от пола вверх, разводя их в стороны - вдох, и.п. - выдох. 6-8 раз;

упражнение "лодочка", и.п. - руки сзади в "замок", поднять голову, плечи и руки слегка от пола вверх, сводя лопатки - вдох, и.п. - выдох. 6-8 раз;

д) упражнение "змейка", и.п. - руки вверху, потянуться - вдох, вернуться в и.п. - выдох. 3-4 раза.

5. И.П. - стоя, в руках мяч:

а) руки с мячом внизу, мяч к груди, локти отвести в стороны - вдох, опустить мяч вниз - выдох. 8-10 раз;

б) передача мяча вокруг туловища из одной руки в другую, 30-40 секунд;

 в) подбросить мяч вверх, поднимаясь на носки, сделать хлопок руками вверх и поймать мяч, 12-16 бросков;

г) ходьба на наружном своде стопы, руки на поясе, локти отведены назад, 1-2 круга.

6. И.П.- стоя с наклоном туловища вперед и расслабив руки:

а) выполнять маховые движения руками вверх - вниз, 6-8 раз;

б) маховыми движениями разводить руки в стороны и скрещивать их перед грудью, 4-6 раз;

в) совершать круговые движения руками навстречу друг другу по часовой стрелке и против нее, 6-8 раз. Можно выполнять упражнения с гантелями в руках.

7. И.п. - стоя, руки разведены в стороны, согнуты в локтях, кисти перед грудью (согнутые в локтях руки находятся в горизонтальной плоскости).

а) рывками несколько раз отвести локти назад, стараясь как можно ближе, свести лопатки (прерывистый выдох). Вернуться в исходное положение - вдох, 4-6 раз.

б) рывком развести руки назад, разгибая их в локтях - выдох, вернуться в и.п. - вдох.

8. Упражнения в ходьбе: поднять руки вверх, развести их в стороны, отвести руки назад, вернуться в исходное положение, 6-8 раз.

9. Закончить комплекс упражнениями на дыхание, поднять руки вверх - вдох, опустить руки вниз - выдох, 3-4 раза.

***Комплекс физических упражнений при остеохондрозе***

1. И.п. – стоя, поднять руки, через стороны вверх – вдох, возвратиться в и.п – выдох.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отвести руки в стороны и вверх, прогнуться в груди – вдох, наклониться вперед, перевести локти вперед – удлиненный выдох, вернуться в и.п. – пауза.
3. Элементы аэробики.
4. И.п. – стоя, ноги врозь, правая рука вверх. Медленно наклоняясь вперед, выполнить 8 круговых движений руками вперед («мельница». Руки прямые, плечи держать ровно. Выпрямиться, так же руками назад. 8-10 раз.
5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Поворот туловища вправо, правую руку в сторону. Наклоняясь, коснуться правой рукой носка левой ноги, сгибая при этом правую ногу. То же в другую сторону. По 8-16 раз в каждую сторону.
6. И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. Шаг левой ногой вперед. Пружинистое приседание, постараться левой рукой достать правую пятку; вернуться в и.п.. С шагом левой ногой назад. присесть, достать правой рукой левую пятку. По 10-12 раз каждой ногой.
7. И.п. – сидя, руки за голову. Сгибая ноги и подтягивая колени к груди, повернуть туловище до касания локтем коленей. Вернуться в и.п., повернуться, прогнуться. .10-12 раз.
8. И.п – стоя на коленях, руки в упоре. Не меняя положения ступней и ладоней, выпрямить ноги, зафиксировать положение. 8-16 раз.
9. И.п стоя, руки на поясе, поднять одно плечо, опустить, поднять другое плечо - опустить. Поднять и опустить оба плеча. 10-12 раз.
10. Ноги врозь, руки в стороны. Руки вперед – скрестно обнять себя за плечи. С полуприседом согнуть руки над головой, стараясь пальцами обхватить локти. 6-8 раз.
11. Ноги широко врозь, согнуть одну ногу, опереться на колено руками, наклонить туловище вперед; то же сгибая другую ногу. 6-8 раз.
12. Ноги широко врозь, руки в стороны, три пружинистых наклона вперед, руками потянуться к полу, руки за голову, усиливая наклон. 6-8 раз.
13. Выпад правой ногой вперед, спина прямая, руки на колено; руки вверх, прогнуться назад; усиливая присед, повторить. То же с другой ноги. 6-8 раз.
14. Ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; перекатиться на пятки, поднимая носки вверх. Глубокий присед, руки вверх. 6-8 раз.

**Болезни суставов**

***Противопоказаны***: упражнения вызывающие болевые симптомы, прыжки, подскоки, упражнения с гантелями, гирями, прыжки, подскоки, приседания, игры в положении стоя, плавание в осенне-зимний период из-за опасности обострения заболевания.

***Рекомендованы:*** активные движения в положении лежа, на четвереньках, сидя, в воде, в висе, закаливание.

***При инфекционном артрите*** показаны ходьба пешком, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, ОРУ, дыхательные упражнения, упражнения со снарядами (мячами, палками, гантелями) в положении лежа и сидя, игра (с элементами спортивной игры), занятия на тренажерах, гидрокинезотерапия, плавание, закаливающие процедуры.

***При артрозе*** показаны: криомассаж, лечебная гимнастика, закаливание, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, гребля, сауна (баня), общий массаж и др.

***Комплекс физических упражнений при артрозе коленного и тазобедренного суставов***

1. –И.п. – лежа на животе, держась руками за бортик. Подтягивание по очереди ноги к животу. 3-5 раз.
2. –И.п. – лежа на животе, держась руками за бортик. Отведение по очереди ног в стороны. 3-5 раз.
3. –И.п. – лежа на животе, держась руками за бортик. Вращение ноги в коленном суставе. 3-5 раз в каждую сторону.
4. –И.п. – лежа на животе, держась руками за бортик. По очереди сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах. 3-10 раз
5. И.п. – сидя в бассейне, упор сзади. Прогнуться, вернуться в и.п.. 5-10 раз.
6. И.п. – сидя в бассейне, вращение рук в плечевых и локтевых суставах. 5-15 раз.
7. Плавание «кролем» на груди и спине.

***Комплекс физических упражнений при полиартритах***

1. Ходьба на месте или по комнате (15-30 сек). Дыхание равномерное.
2. И.п. – стоя, кисти рук в «замок». Отведение рук вверх – вниз. 5-7 раз.
3. И.п. – стоя, руки к плечам – вдох, вернуться в и.п. – выдох. 6-7 раз.
4. И.п. – сидя. Упражнение с гимнастической палкой. Руки вперед, повороты влево - вправо. 5-7 раз в каждую сторону.
5. И.п. – сидя, руки за голову. Повороты влево - вправо. 6-8 раз.
6. И.п. – стоя, руки на поясе. Наклоны влево - вправо. 6-8 раз в каждую сторону.
7. И.п. – сидя. По очереди сгибание ног. 6-8 раз каждой ногой.
8. И.п. – сидя. Выпрямить левую ногу в колене и производить сгибание и вращение. То же другой ногой. 6-8 раз.
9. Ходьба на месте или по комнате. Темп средний, 15-30 сек. Дыхание равномерное.

**Заболевания желез внутренней секреции и нарушения обмена веществ**

**Ожирение**

Задачи для педагога:

* способствовать снижению веса
* улучшить функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата
* снизить гиподинамию и повысить общую работоспособность
* уменьшить выраженность нарушений, сопутствующих ожирению.

***Противопоказаны***: скоростные упражнения

**Рекомендовано**: упражнения с большой амплитудой, упражнения с предметами на снарядах и с отягощением. Ходьба различная, бег не на время по заданию, гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, гимнастические упражнения в чередовании с дыхательными упражнениями, занятия на тренажерах, прыжки и дыхательные упражнения, сауна, диета.

***Комплекс физических упражнений при ожирении***

1. Ходьба: а) обычная на месте, в среднем темпе – 30 сек.; б) на носках – 30 сек.; в) с высоким подниманием бедра – 30 сек.; г) обычная – 30 сек.
2. И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища. Вытянуть руки вперед, поднять вверх. Правую ногу отвести назад на носок, прогнуться - вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 5-8 раз каждой ногой.
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Медленно выполнять наклоны туловища в стороны, скользя руками вдоль туловища и ног. При наклоне вправо – вдох, при наклоне влево – выдох. 5-8 раз в каждую сторону.
4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные повороты вправо и влево. Дыхание свободное. 5-6 раз в каждую сторону.
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях и поставить стопы как можно ближе к ягодицам. Опираясь на локти и стопы поднять таз, встав на «полумост» -вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 8-10 раз.
6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. В течение 30-40 секунд выполнять упражнение «велосипед».
7. И.п. – лежа на левом боку, руки согнуты в локтях, правая ладонь на полу на уровне пояса. Опираясь на руки, оторвать от пола обе ноги, задержать их в приподнятом положении на 3-5 сек. и вернуться в и.п. То же на правом боку. 8-10 раз на каждом боку. Дыхание произвольное.
8. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делать круговые движения бедрами, сначала влево, затем вправо. Голова и грудь неподвижны. 10-12 раз в каждую сторону.
9. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять повороты туловища влево, затем вправо, ноги неподвижны. 10-12 раз в каждую сторону.
10. Ходьба в медленном темпе 1 мин.

 ***Комплекс физических упражнений при сахарном диабете***

1. И.п. – стоя. Свободные маховые движения руками вперед и назад, имитирующие движения лыжника. 8 - 10 раз.
2. И.п. – стоя. Руки перед грудью. Повернуть корпус вправо и развести руки в стороны – вдох; вернуться в и.п. - выдох. То же в левую сторону. 6 - 10 раз.
3. И.п. – стоя. Руки на поясе. На счет 1 поднять выпрямленную правую руку, правую ногу отставить назад на носок, на счет 2 вернуться в и.п. То же левыми рукой и ногой. До 8-10 раз.
4. И.п - сидя, руки вытянуты вперед. Поочередно с напряжением сгибать в локте то одну, то другую руку. 6-8 раз.
5. И.п - сидя, сделать вдох; на выдохе постараться достать локтем согнутой руки противоположное колено. 6-8 раз.
6. И.п - сидя, выполнять наклоны туловища вправо- влево (насос). 6-8 раз.
7. И.п. – стоя. Выполнить пружинистый выпад одной ногой вперед с небольшим приседанием. 6 -8 раз.
8. И.п – коленно-кистевое («высокие четвереньки»). На вдохе максимально выгнуть спину («сердитая кошечка»); на выдохе - максимально прогнуться («ласковая кошечка»). 4-6 раз.
9. Активная ходьба (обычная, на носках, с высоким подниманием колена)

**Заболевания желудочно-кишечного тракта**

***Противопоказаны***: большие нагрузки на мышцы брюшного пресса. Психоэмоциональные напряжения, физические перегрузки (быстрый темп, упражнения с мышечным напряжением, бег, силовые упражнения). Первое время избегать занятий на тренажерах.

Характер влияния тренировок на пищеварение различен: слабые нагрузки стимулируют, а сильные угнетают функцию желудочно-кишечного тракта. Физические упражнения оказывают положительное воздействие на регенеративные процессы в слизистой оболочке желудка и 12-перстной кишки.

**Рекомендовано:** ходьба, бег в спокойном темпе, (их сочетание), прыжки, плавание, ходьба на лыжах, дыхательные (обязательно диафрагмальное дыхание) и общеразвивающие упражнения, упражнения стоя, сидя, лежа; упражнения со снарядами, спокойные игры, эстафеты

При дискинезии желчевыводящих путей (гиперкинетическая форма) – физические упражнения в медленном темпе, монотонные, направленные на общее укрепление и оздоровление организма, релаксацию, укреплению мышечной системы (мускулатуры брюшного пресса, спины, малого таза) и дыхательные упражнения. И.П. – лежа на спине, стоя, сидя. Можно включать упражнения для движения рук, ног, со снарядами (вес до 1,5 кг), спокойные игры и эстафеты, ходьба в спокойном темпе, а также лежа на правом боку

***Комплекс физических упражнений при язвенной болезни***

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Руки вверх – вдох, вниз – выдох. 2-3 раза.
2. И.п. – лежа на спине, согнуть правую руку и левую ногу – выдох, и.п. – вдох, согнуть левую руку и правую ногу – выдох, и.п. – вдох. 3-5 раз с каждой стороны.
3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в упоре на локтях. Поднять таз – вдох, и.п.- выдох. 2-3 раза.
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, диафрагмальное дыхание.
5. И.п – на четвереньках, поднять правую ногу назад – вдох, и.п.- выдох. 3-4 раза каждой ногой.
6. И.П. – сидя, руки вверх в «замок», - вдох, и.п. – выдох. 2-3 раза.
7. И.П. – сидя, руки на поясе, поворот направо, руки в стороны – вдох, и.п. – выдох. Поворот налево, руки в стороны – вдох, и.п. – выдох. 3-4 раза в каждую сторону.
8. И.П. – сидя, ноги выпрямлены, поднять правую ногу вверх - вдох, и.п.- выдох, поднять левую ногу вверх – вдох, и.п – выдох. 3-4 раза каждой ногой.
9. И.п. – встать, руки вверх – вдох. Сесть руки вниз – выдох. 2-4 раза.
10. И.п. – шаг правой ногой вперед. Руки вперед, и.п. – шаг левой ногой вперед, руки впереди, и.п. Шаг правой ногой в сторону, руки к плечам и.п. Шаг левой ногой в сторону, руки к плечам. И.п.

 ***Комплекс физических упражнений при гастрите с повышенной секреторной функцией***

1. Ходьба скрестным шагом, ходьба с различным движением рук. 1-2 мин.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. По 5 наклонов туловища вправо и влево, скользя руками по боковой поверхности туловища. Одна рука опускается до колена, другая поднимается до подмышечной впадины.
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, коснуться руками пола – выдох, вернуться в и.п. – вдох 10 раз.
4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Максимально повернуть туловище вправо так, чтобы увидеть стену за собой – вдох, руками тянуться в ту же сторону. Ноги от пола не отрывать. Вернуться в и.п. По 5 раз в каждую сторону.
5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться вперед, правой рукой касаясь левой стопы. Левая рука при этом отведена назад, вернуться в и.п. по 5 раз каждой рукой.
6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, сделать 5 выпадов правой и левой ногой поочередно.
7. И.П. – лежа, диафрагмальное дыхание.
8. Ходьба с дыхательными упражнениями.

***Комплекс физических упражнений при гастрите с пониженной секреторной функцией***

Не рекомендуются: чрезмерные нагрузки и активные упражнения для брюшного пресса.

Рекомендованы: гимнастические упражнения, выполняемые в медленном темпе, с ограниченной амплитудой движений. В основном используется и.п. – лежа. Заниматься можно либо до еды, либо через 2-2.5 часа после приема пищи.

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять кисти к плечам, затем развести руки в стороны – вдох; снова поднять кисти к плечам и вернуться в и.п. – выдох. 5 раз.
2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть правое колено к животу – выдох; вернуться в и.п. – вдох. 5 раз каждой ногой.
3. То же. Согнуть ноги в коленях, развести колени в стороны, затем свести их и выпрямить ноги. 10 раз.
4. И.п. – лежа на правом боку. Подтянуть левое колено к животу и отвести левую руку назад – выдох; вернуться в и.п. – вдох. По 8 раз на каждом боку.
5. И.п. - коленно-кистевое (стоя на коленях и опираясь на прямые руки). Правую ногу выпрямить и максимально отвести назад (к потолку). Вернуться в и.п.. 5 раз каждой ногой.
6. И.п. - коленно-кистевое (стоя на коленях и опираясь на локти), взгляд направлен вперед. Делая максимально глубокий вдох, опустить голову и выгнуть спину. Затем, медленно выдыхая, поднять голову, одновременно прогибая спину и сводя лопатки. Вернуться в и.п. 5 раз.
7. И.п. – стоя, левой рукой держась за опору и отвести назад правую ногу, вернуться в и.п.. Тоже, держась правой рукой за опору. По 5 раз.
8. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнить поворот туловища вправо так, чтобы увидеть стену за собой – вдох; руками тянуться в ту же сторону. Ноги от пола не отрывать. Вернуться в и.п. По 5 раз в каждую сторону.
9. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться вперед, правой рукой коснуться левой стопы; левая рука при этом отведена назад. Вернуться в и.п. По 5 раз каждой рукой.
10. «Велосипед».
11. Диафрагмальное дыхание.
12. Ходьба на 2-3 шага вдох, на 3-4-5 – выдох.
13. Упражнения на расслабление.

***Комплекс физических упражнений при гипертонической***

***форме дискинезии желчевыводящих путей***

1. И.п – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на пол; руки вытянуты вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание, 10 вдохов и выдохов; на счет 1-2 -вдох (живот поднимается), на счет 3-4 - выдох (живот втягивается)
2. То же. Медленно 10 раз свести и развести колени.
3. И.п. – лежа на спине, ноги скрещены в щиколотках, руки намного разведены в стороны. Медленно поворачивать таз и ноги вправо, затем влево. Плечи от пола не отрывать. 10 раз.
4. И. П – лежа на правом боку, правая рука под головой, левая в упоре спереди. Медленно отвести в сторону левую ногу. Вернуться в и.п. То же на левом боку. 10 раз.
5. И.п. – то же. Левую ногу вытянуть вперед, вернуться в и.п.; затем отвести ногу назад. То же на левом боку. Повторить 10 раз
6. И.п – лежа на правом боку. Ритмично 10 раз согнуть и разогнуть левую ногу, прижимая колено к груди. То же на левом боку.
7. И.п. – лежа на спине. Свободное дыхание.

 ***Комплекс физических упражнений при хроническом холецистите***

1. Ходьба обыкновенная, с высоким подниманием коленей, с выпадами. С дыханием на разный счет (вдох на 2 счета, выдох на 3 счета, вдох на 3 счета, выдох на 4 счета ит.д.). 1,5 – 2 мин.
2. И.п. – руки на голове, пальцы в «замок», руки вверх с поворотом ладоней вверх, подняться на носки, подтянуться - вдох, руки через стороны вниз – выдох. 5-6 раз.
3. И.п. – руки на голове, пальцы в «замок», развести руки в стороны, прогнуться - вдох, и.п. – выдох. 4-6 раз.
4. И.п – о.с. Наклон вправо, кисти скользят по туловищу (насос). То же влево. (6-8 раз в каждую сторону.
5. И.п. – ноги врозь, шире плеч, руки на поясе. Поворот направо, руки с тороны – вдох, два пружинистых наклона вперед, ладонями достать носок правой ноги – выдох; и.п. – вдох. 5-7 раз в каждую сторону.
6. Диафрагмальное дыхание. 3-5 раз.
7. И.п. – лежа на спине. Поднять ноги - вдох, опустить - выдох. 4-8 раз.
8. И. п. – лежа на правом боку, левой рукой обхватить левое колено – выдох, и.п. – вдох.

6-10 раз.

1. И.п. – лежа на левом боку, то же, как в 8 упражнении.
2. И.п.- упор стоя на коленях, сесть на пятки – вдох, и.п. – выдох. 6-8 раз.
3. И.п. - упор - стоя на коленях, отвести прямую ногу назад, вверх – вдох, подтянуть согнутое колено к разноименной кисти - выдох, и.п. – вдох. 6-8 раз каждой ногой.
4. И.п. – основная стойка, прогнуться, поднимаясь на носки, руки вверх – вдох; и.п. – выдох.