

# КОМПЛЕКС № 1

## ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

для младших школьников

Педагог дополнительного образования

Кочанова Наталья Анатольевна

г. Новосибирск



# ХОДЬБА ДРУГ ЗА ДРУГОМ ПО ДИАГОНАЛИ

ХОДЬБА НА НОСКАХ



ХОДЬБА НА ПЯТКАХ



ХОДЬБА С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ  
КОЛЕН



# ХОДЬБА ДРУГ ЗА ДРУГОМ ПО ДИАГОНАЛИ

КАК «МИШКИ»



КАК «МЫШКИ»



«ГУСИНЫЙ» ШАГ



Бег друг за другом  
на полной ступне, на носках

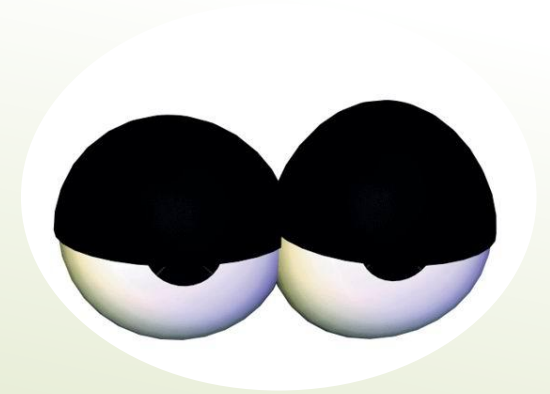


# Упражнение: «ГЛАЗКИ»

(кинезиологическое упражнение)



Быстро-быстро  
поморгай,  
Потом отдых глазкам  
дай.



**Быстро моргать в течение 1-2 минуты**

# Упражнение: «ПОВОРОТ»

И.п. – ноги на ширине плеч.

1,3 – руки в стороны;

2- поворот туловища вправо, соединить ладони;

4 – И.п.

То же в другую сторону. 10 раз.



# Упражнение: «ПОТЯНИ НАСОЧЕК»

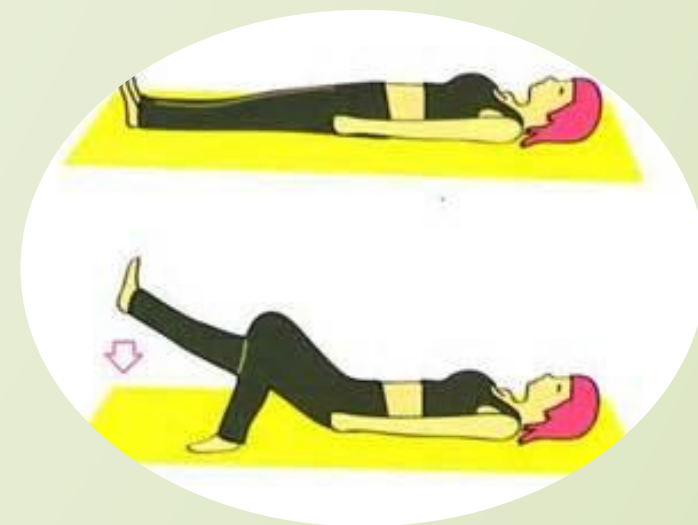
И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 – согнуть левую ногу, носок на себя;

3-4 – и.п.

5-6 – согнуть правую ногу, носок на себя;

7-8 – и.п.»



# Упражнение: «НОГУ НАЗАД»

И.П. – ноги врозь.

1-2 – прогнуться, отвести ногу назад на носок;

3-4 - и.п.

То же с другой ноги. 10 раз.



# Упражнение: «ПРОГНИСЬ»

И.п. – лежа на спине, руки вытянуты  
вдоль тела;

1-2 – прогнуться в грудном отделе.

3-4 – и.п.



Повторить 10 раз.



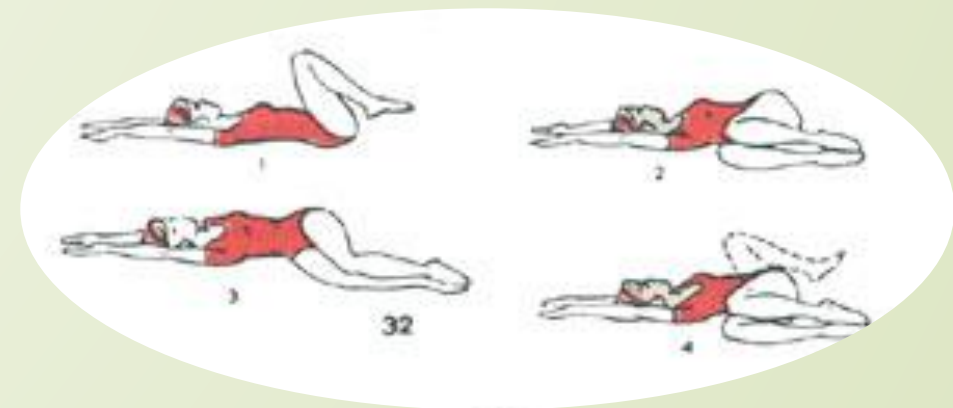
# Упражнение: «ПОВЕРНИСЬ НА БОЧОК»

И.п. – лежа на спине.

1- сгруппироваться;

2-3 – поворот на бок, выпрямить руки и ноги, прогнуться;

4- и.п.



То же на другой бок. 10 раз.

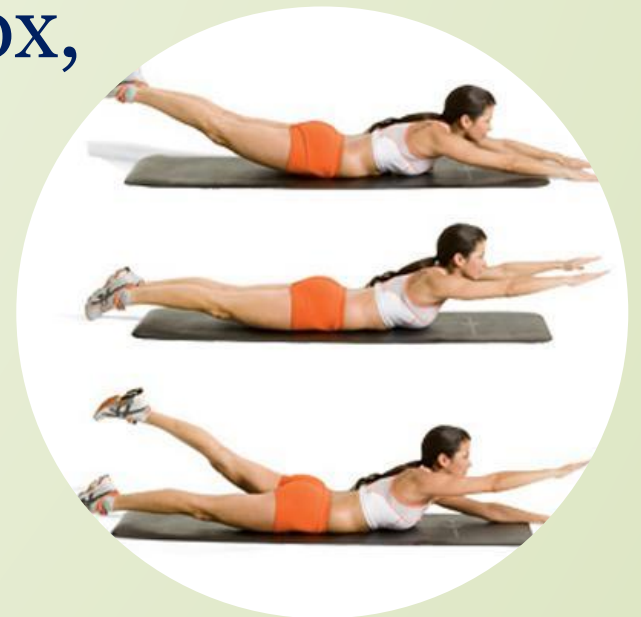
# Упражнение: «ЗАПЛЫВ»

И.п. – лежа на животе, положит руки под голову, пальцы одной руки на пальцы другой, подбородок на пальцы.

1-2 – правую прямую руку поднять вверх, одновременно поднять левую ногу;

3-4- и.п.

То же с другой ногой и рукой. 10 раз.



# Упражнение: «ПРОВЕРКА ОСАНКИ»

И.п. – лежа на спине,  
расслабиться и повторять слова:



**ХВАТИТ СПИНУШКУ ТЯНУТЬ, НУЖНО ЛЕЧЬ И  
ОТДОХНУТЬ.**

**НУ-КА, ПРАВИЛЬНО ЛЕЖУ? Я НА ЭТО ПОГЛЯЖУ:  
ЛЕЖАТ РОВНО ПЯТОЧКИ, ПЛЕЧИКИ, ЛОПАТОЧКИ,  
СПИНКА РОВНАЯ, ПРЯМАЯ, А МОГЛА БЫ БЫТЬ КРИВАЯ.**

# Упражнение на дыхание: «НАСОС»

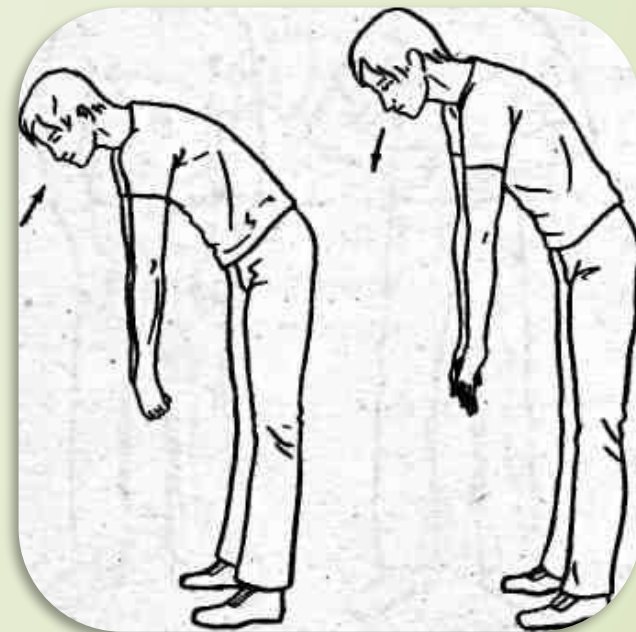
**НАКАЧАЕМ МЫ ВОДЫ,  
ЧТОБЫ ПОЛИВАТЬ ЦВЕТЫ**

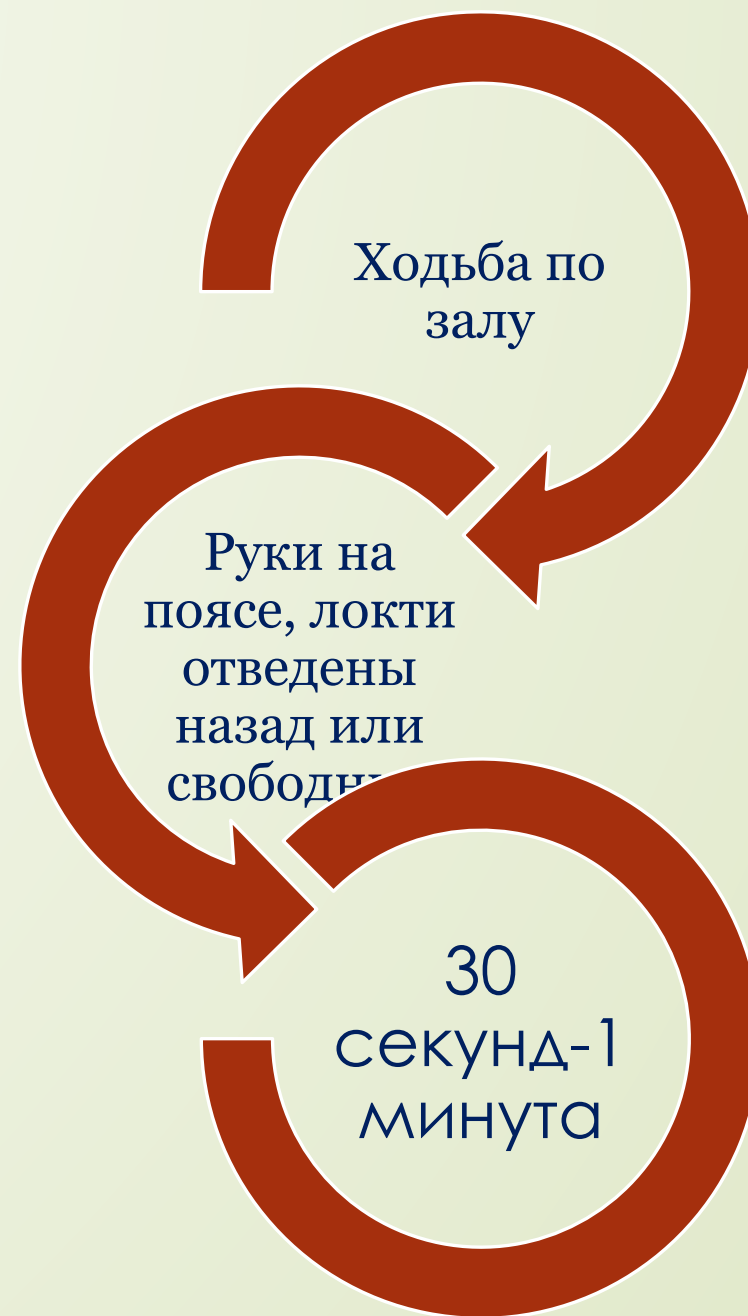
**И.п. – основная стойка**

**1- наклон туловища в сторону (вдох)**

**2- руки скользят, при этом громко  
произносить звук «с-с-с» (выдох)**

**Повторять 10 раз**







**ЗДОРОВО !**

**Молодцы!!!**

GIF.RU

**Так держать!!!**

