КОМПЛЕКС Nº 1

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

для младших школьнико

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





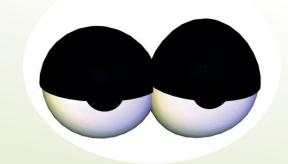
Упражнение: «ГЛАЗКИ»

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.



Упражнение: «ПОТЯНИ НАСОЧЕК»

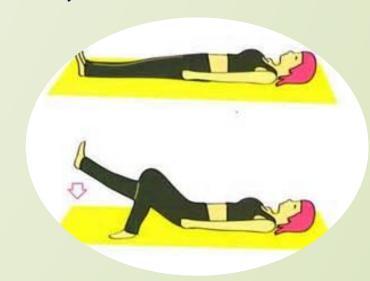
И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

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.



Упражнение: «ПРОГНИСЬ»

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

1-2 – прогнуться в грудном отделе.

3-4 — и.п.



Упражнение: «ПОВЕРНИСЬ НА БОЧОК»

И.п. – лежа на спине.

1- сгруппироваться;

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

4√и.п.



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: «HACOC»

НАКАЧАЕМ МЫ ВОДЫ, ЧТОБЫ ПОЛИВАТЬ ЦВЕТЫ

Илт. – основная стойка

1- наклон туловища в сторону (вдох)

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

Повторять 10 раз





Ходьба по залу

Руки на поясе, локти отведены назад или свободь-

30 секунд-1 минута

