

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

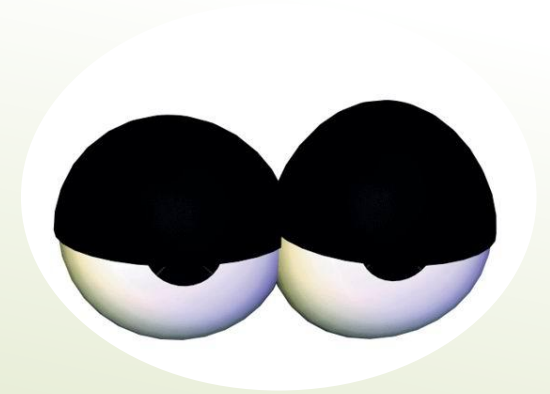


Упражнение: «ГЛАЗКИ»

(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»

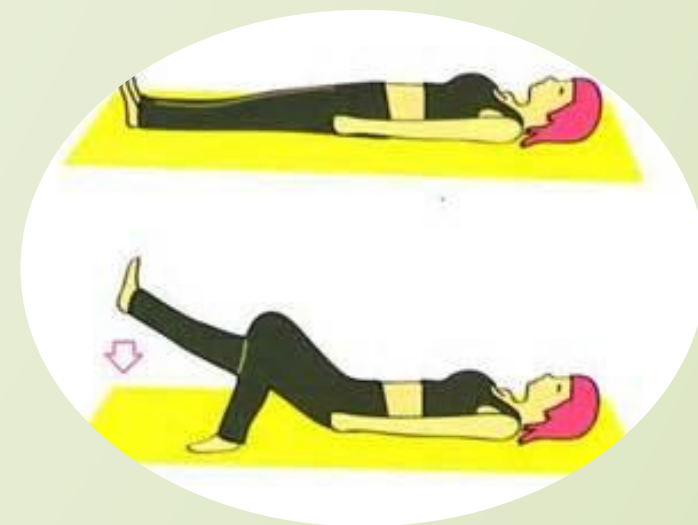
И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

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.

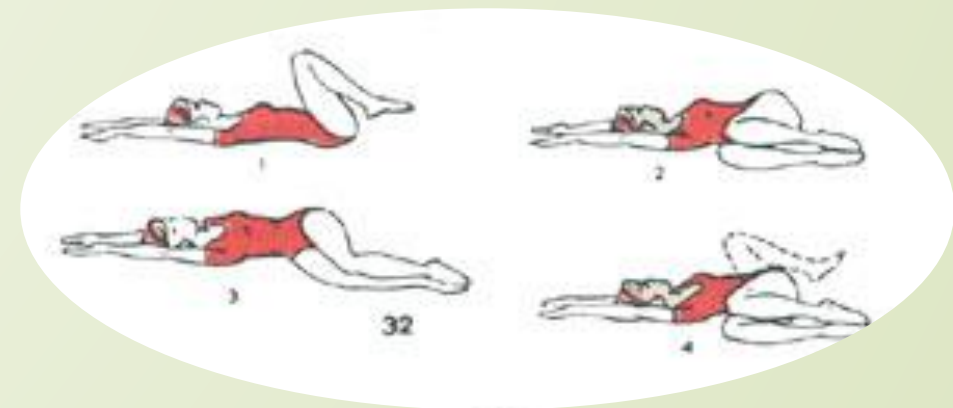
Упражнение: «ПОВЕРНИСЬ НА БОЧОК»

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.

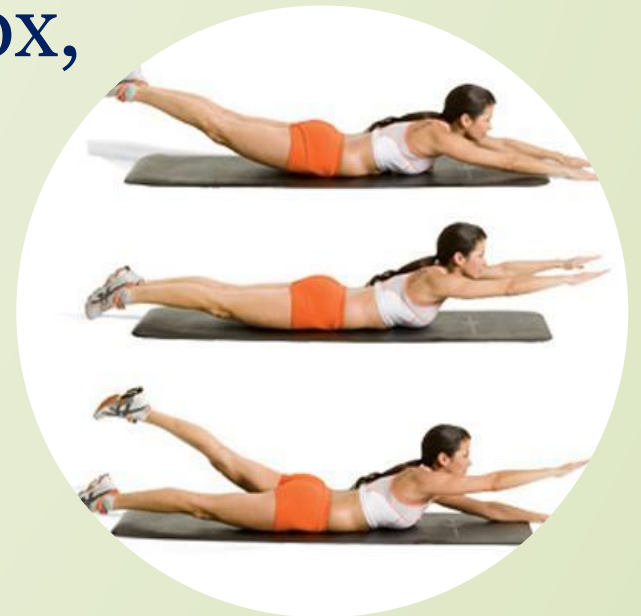
Упражнение: «ЗАПЛЫВ»

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»

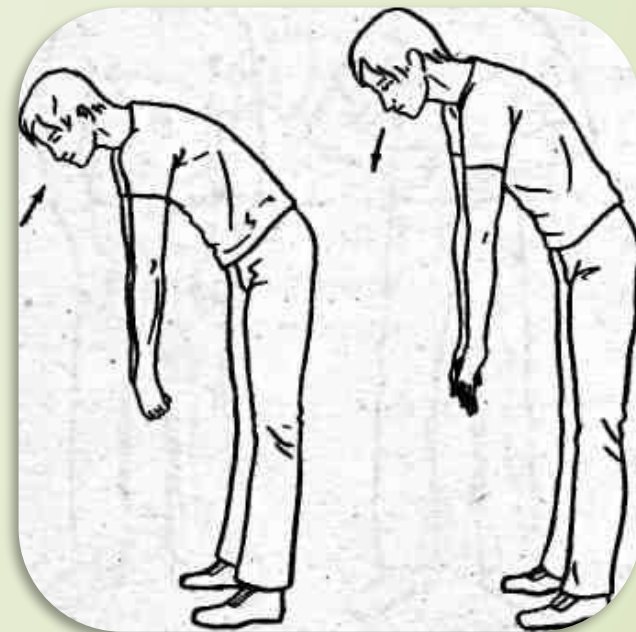
**НАКАЧАЕМ МЫ ВОДЫ,
ЧТОБЫ ПОЛИВАТЬ ЦВЕТЫ**

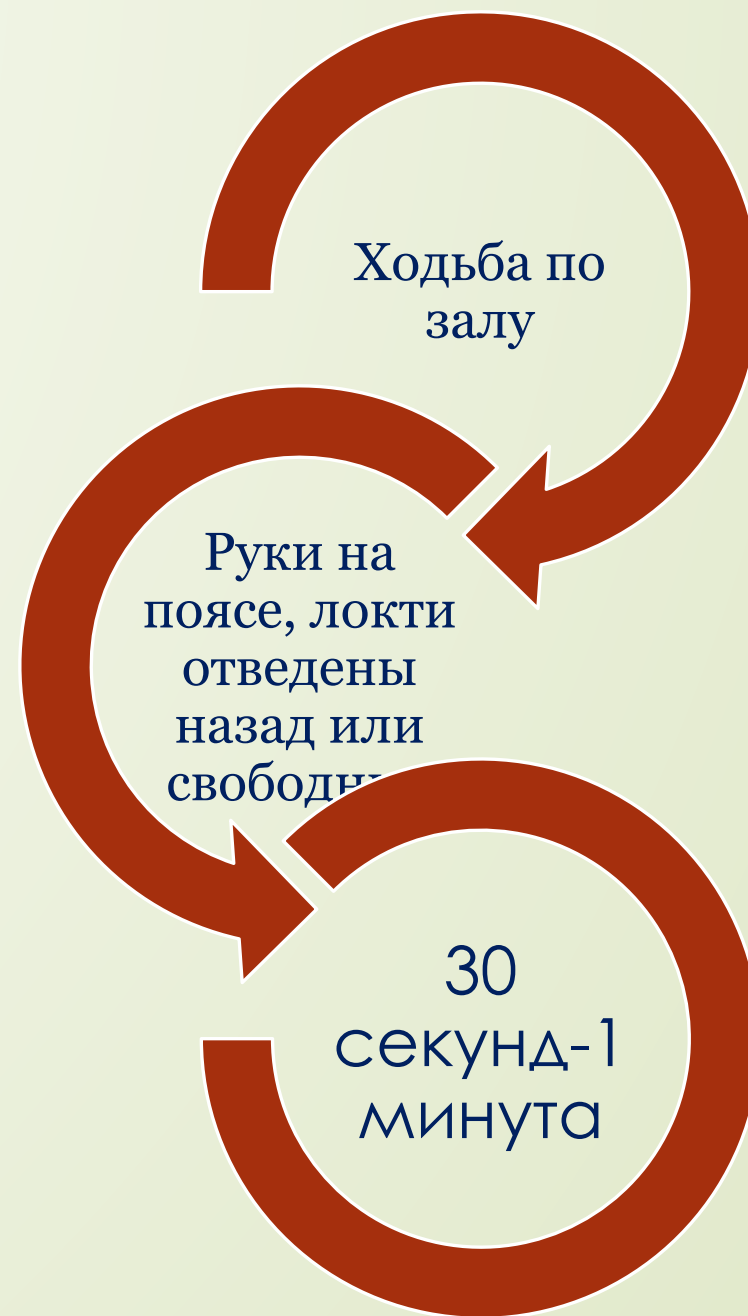
И.п. – основная стойка

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!!!

