

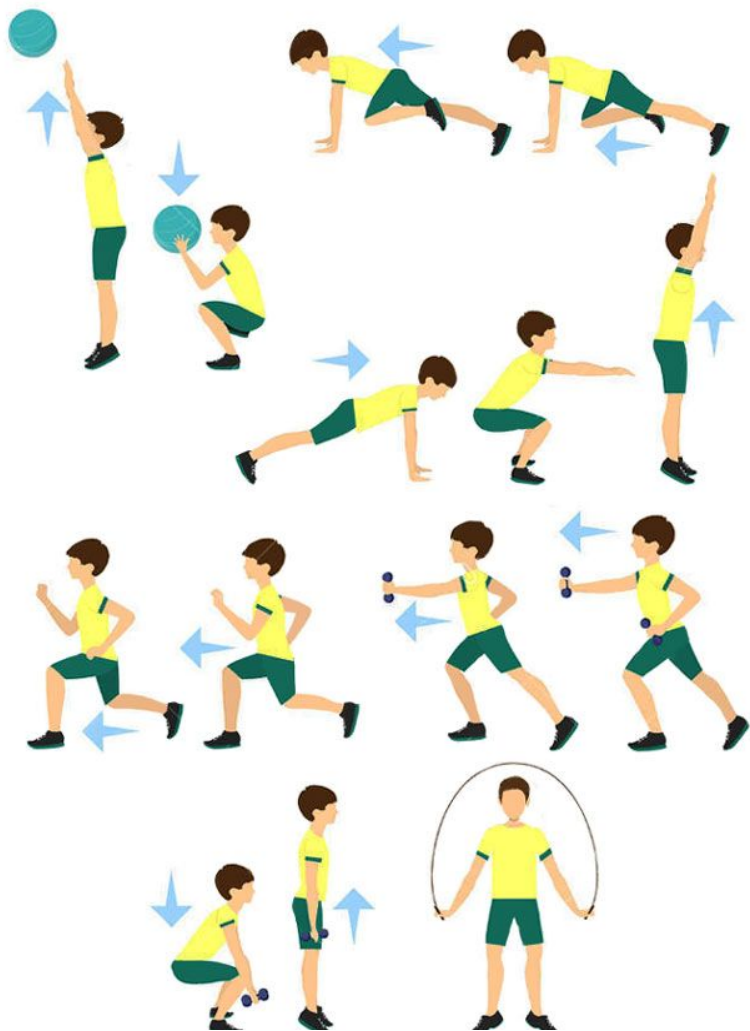


# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Комплекс упражнений  
ГБОУ АО АСШИ №1

**Проведем урок лечебной физкультуры дома. Можешь заниматься с братьями, сестрами и с родителями.**





**Урок начинается с разминки.  
Это позволит избежать  
травм и подготовит мышцы к  
занятию.**

**Вспомни, какие упражнения  
ты обычно выполняешь на  
уроке во время разминки.**

# Приготовь коврик для занятий или постели полотенце



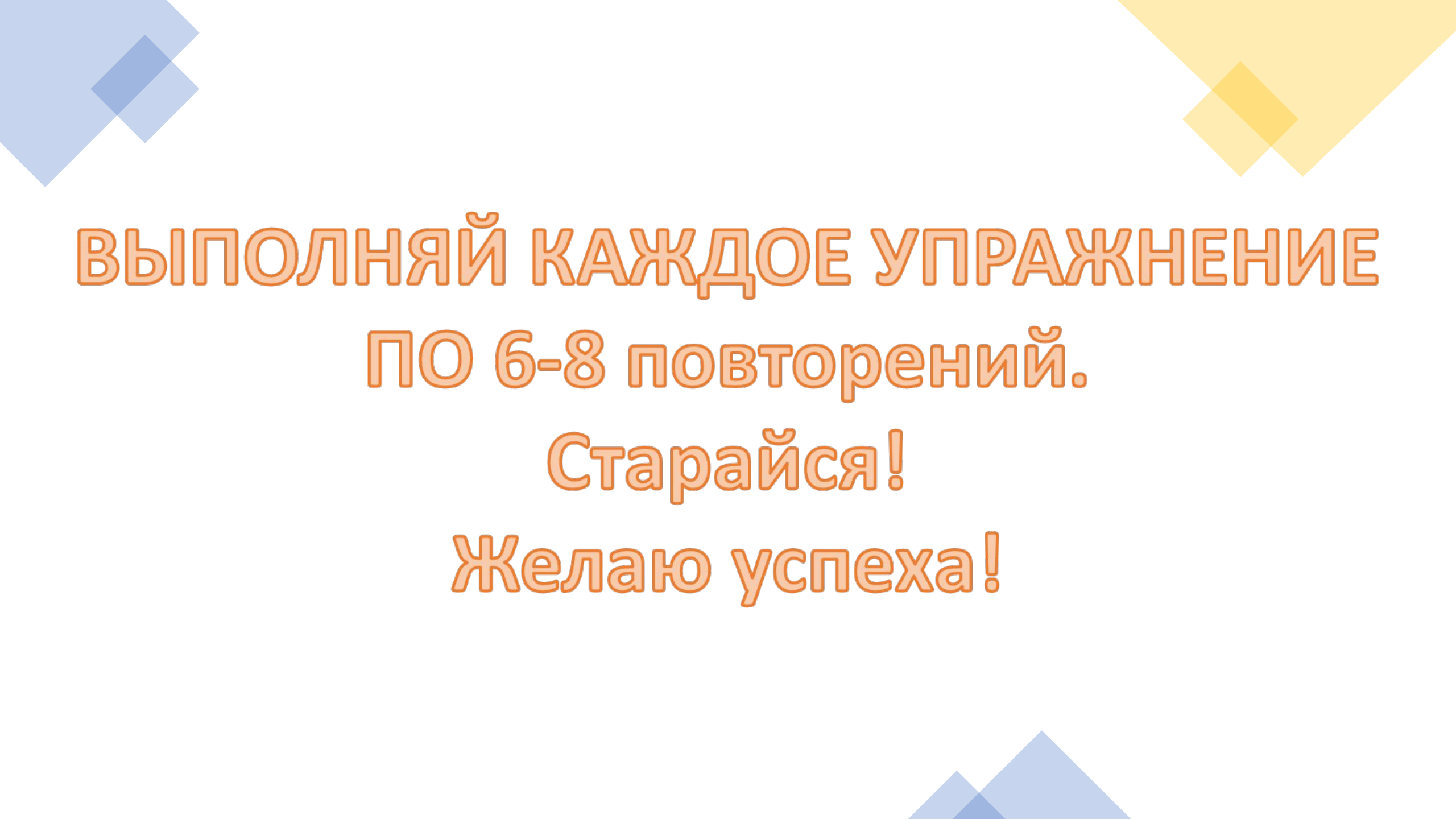
Сначала  
потянемся

....

## «Змейка»

- ИП – руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты
- 1-2-3 потянуться
- 4 расслабиться





ВЫПОЛНЯЙ КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ  
ПО 6-8 повторений.  
Старайся!  
Желаю успеха!

# «Рыбка»

- ИП – то же
- 1-2 – поднять руки, ноги
- 3-4 удерживать положение
- 5-6 – ИП



Отлично,  
вперед к  
победе!





# Упражнение «Ласточка»

ИП руки вдоль туловища, ладони в пол

- 1-2 - поднять руки, ноги, удерживая над полом
- 3-4 - развести ноги, удерживать на весу
- 5 - свести ноги, удерживать на весу
- 6 - ИП

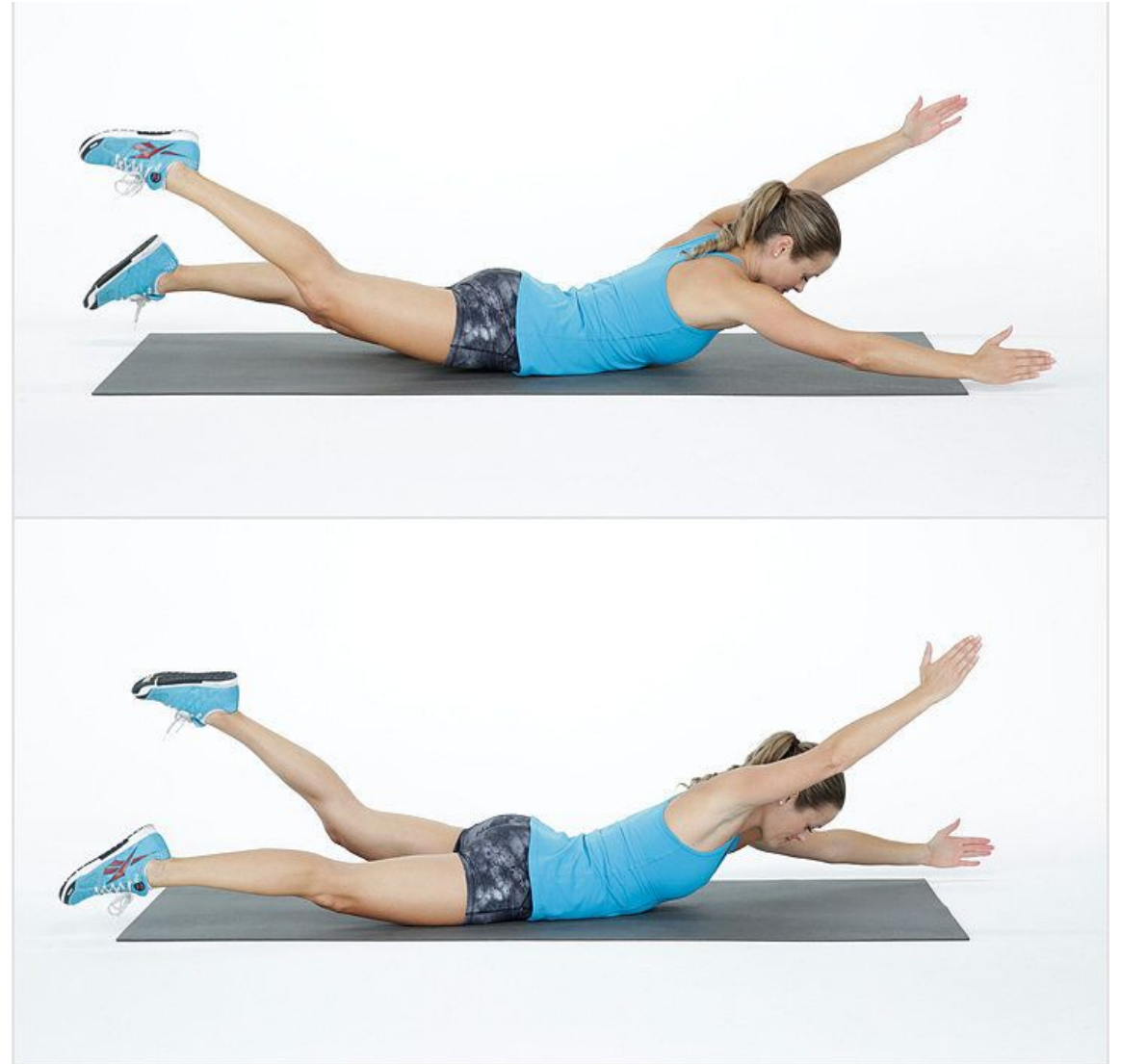


# На координацию

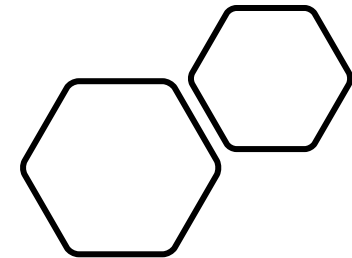
---

1-2 Поднимаем правую руку, левую ногу

3-4 Левую руку, правую ногу



# Так держать!

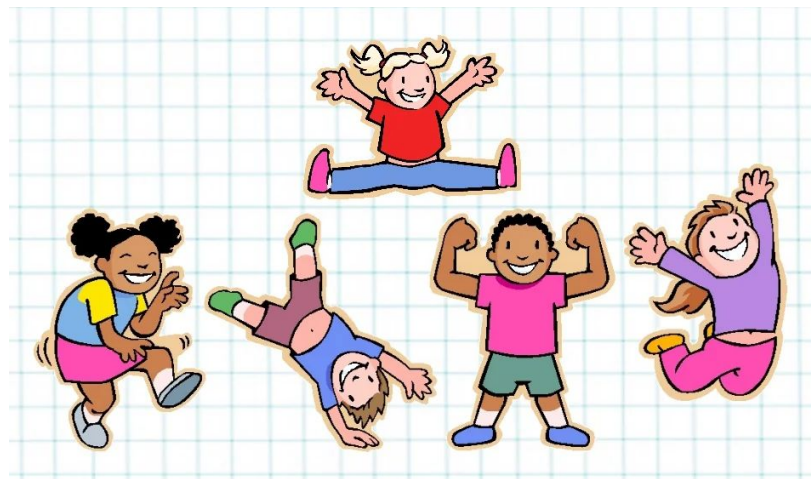


# Треугольник





Планка



ПЕРЕВЕРНЕМСЯ НА  
СПИНУ  
И ПРОВЕРИМ  
ПОЛОЖЕНИЕ



«Змеечка»

Снова тянемся....

# «Горочка»



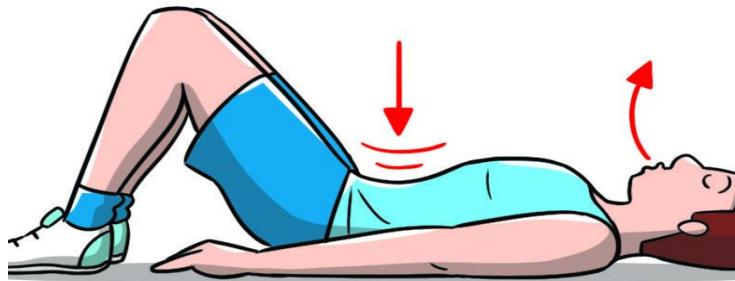
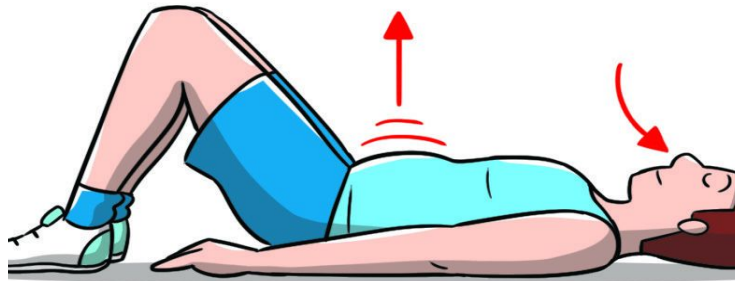
- ИП – Ноги согнуты в коленях, Руки за голову
- 1-2-3 Поднять таз, образуя прямую линию
- 4 – ИП





Поднимание  
туловища из  
положения  
лежа на спине

**ВСПОМНИ, как делать такие упражнения!**



## • Дыхательные Упражнения Диафрагмальное дыхание

- ИП – ноги согнуты в коленях, одна рука на груди, другая на животе.
- Вдох – живот надуваем, выдох – сдуваем



«Скорпион  
»



**«НОЖНИЦЫ»**



Осталось  
совсем  
немного



«Велосипед  
»



«Поза  
ребенка»



Заключительны  
е упражнения.  
Растяжка





**МОЛОДЦЫ!!!**  
**Отличная работа!**

