

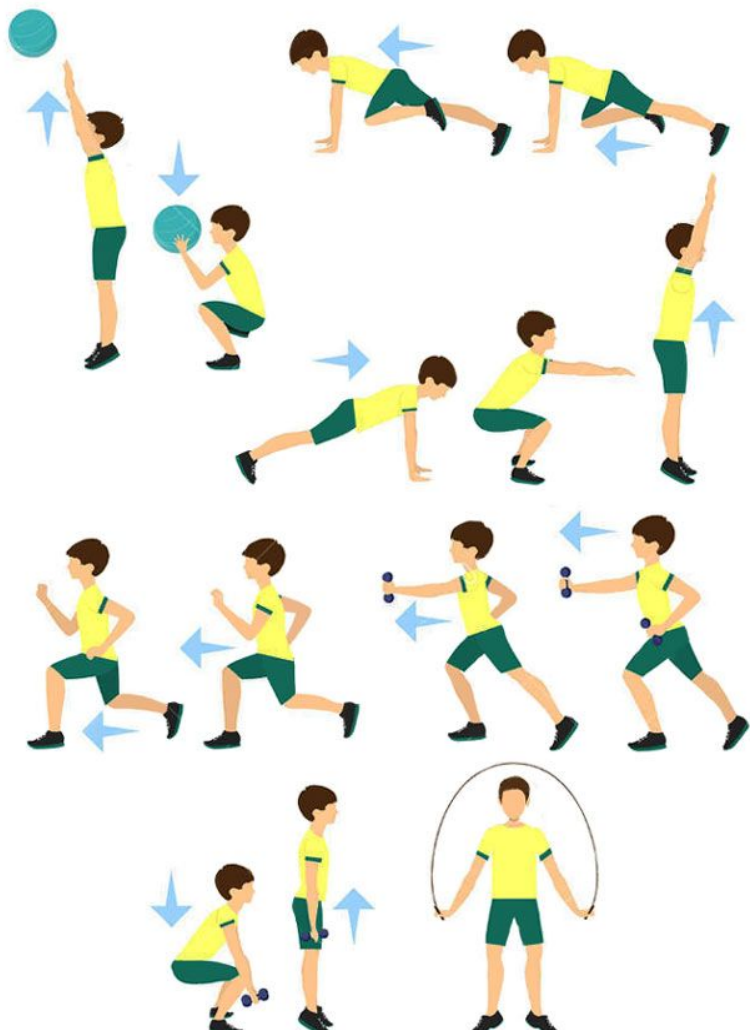


ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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



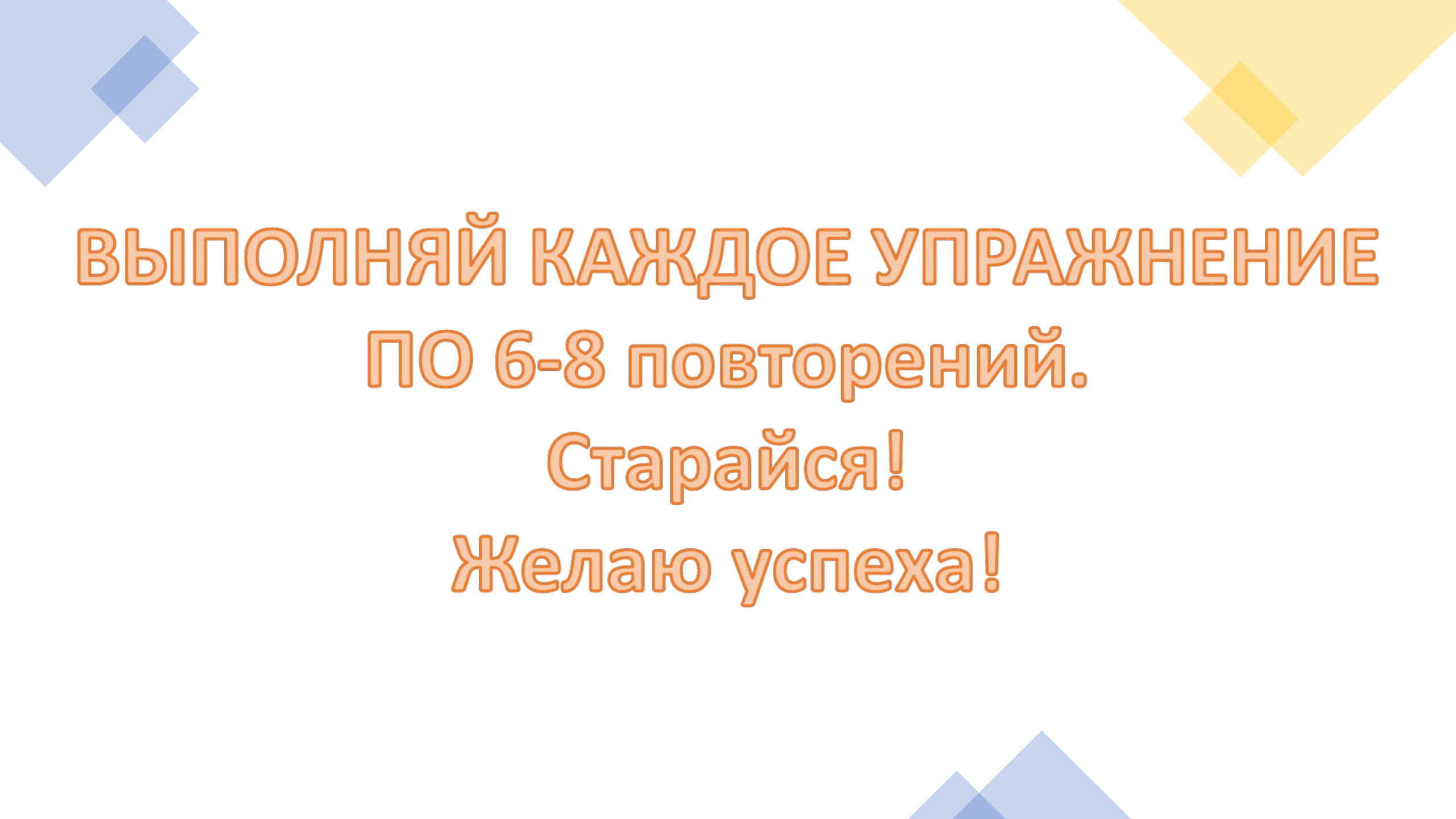
Сначала
потянемся

....

«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

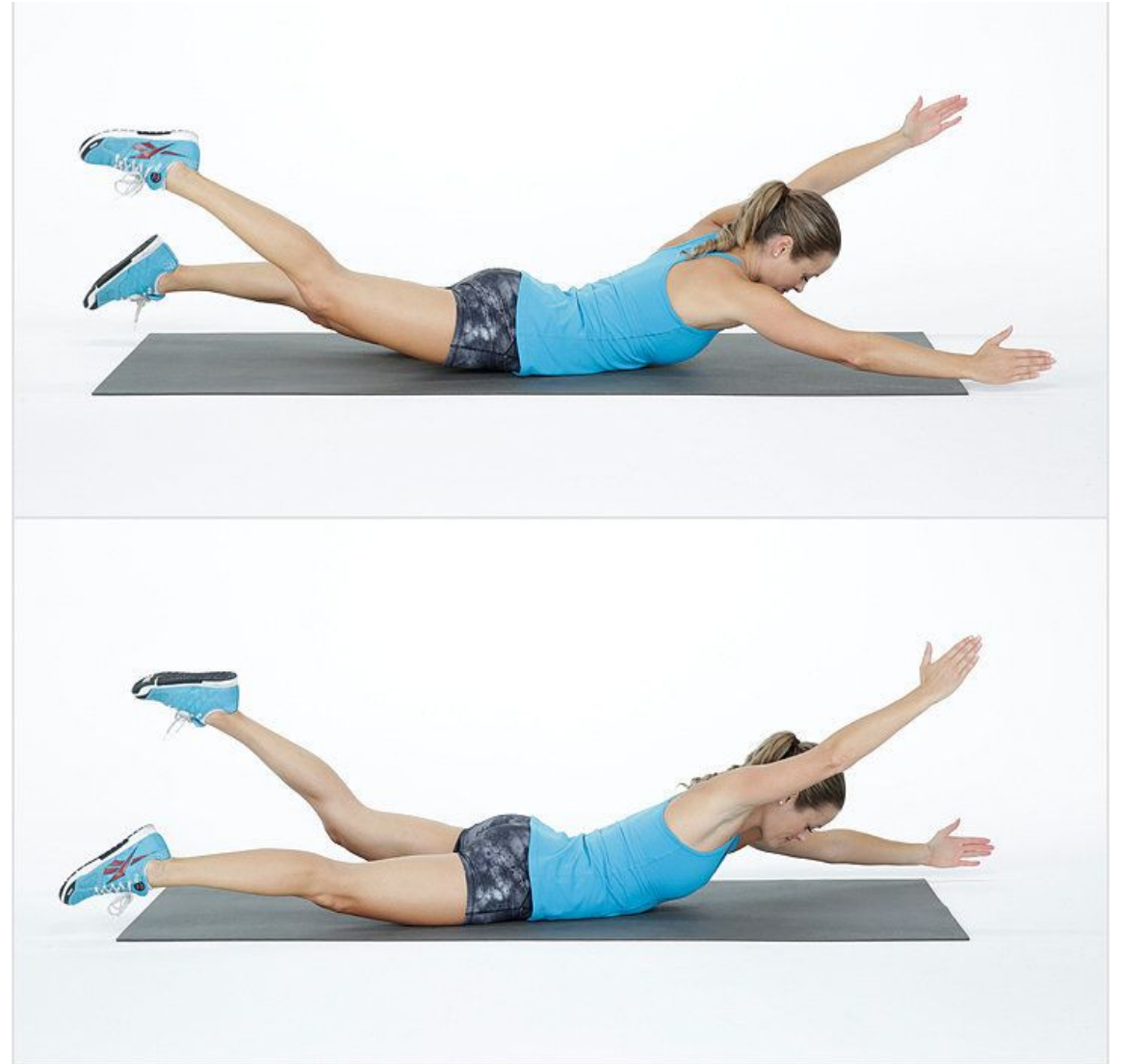
- 1-2 - поднять руки, ноги, удерживая над полом
- 3-4 - развести ноги, удерживать на весу
- 5 - свести ноги, удерживать на весу
- 6 - ИП



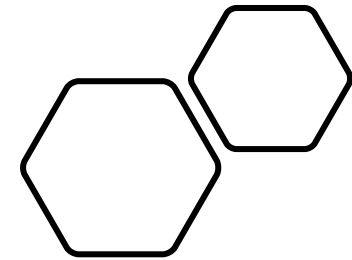
На координацию

1-2 Поднимаем правую руку, левую ногу

3-4 Левую руку, правую ногу



Так держать!

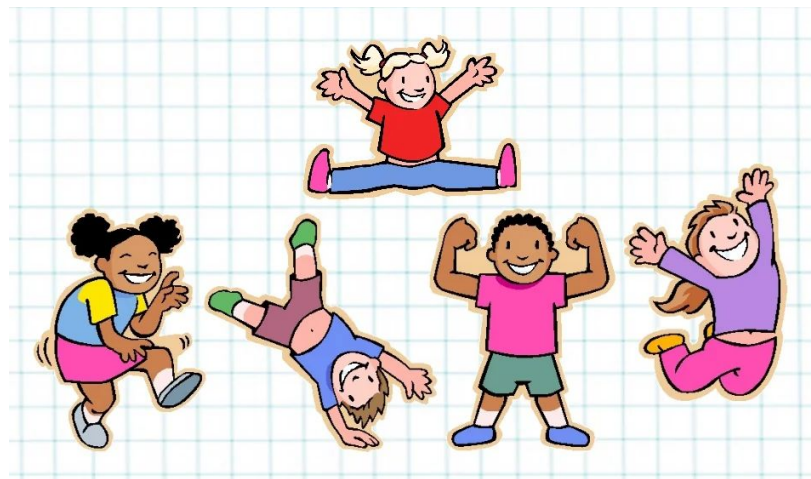


Треугольник





Планка



ПЕРЕВЕРНЕМСЯ НА
СПИНУ
И ПРОВЕРИМ
ПОЛОЖЕНИЕ



«Змеечка»

Снова тянемся....

«Горочка»

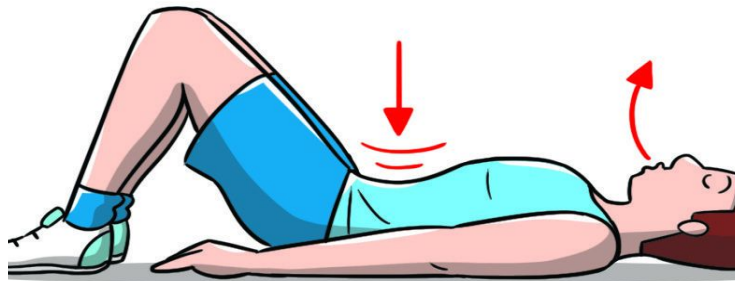
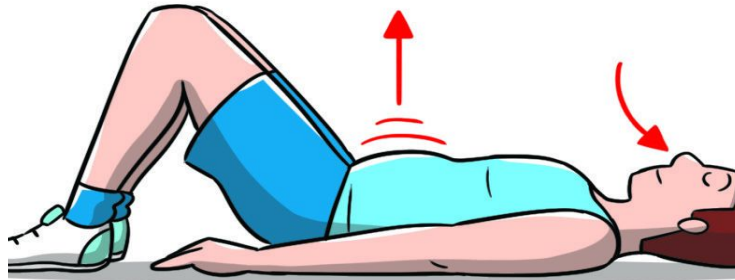


- ИП – Ноги согнуты в коленях, Руки за голову
- 1-2-3 Поднять таз, образуя прямую линию
- 4 – ИП



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!

