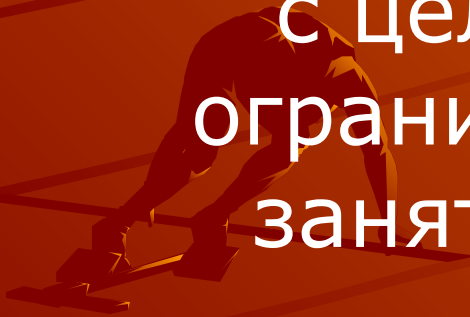


Комплексы упражнений для инвалидов колясочников



Цель проекта:

Разработать комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса и общей ловкости с целью приобщения людей с ограниченными возможностями к занятиям спортивными играми



Участники проекта:

Ученики 9 В класса МОУ №16
г.о. Тольятти

Широков Кирилл
Солодухин Иван
Бочкарев Александр
Бадертдинов Руслан



Польза спортивных игр:

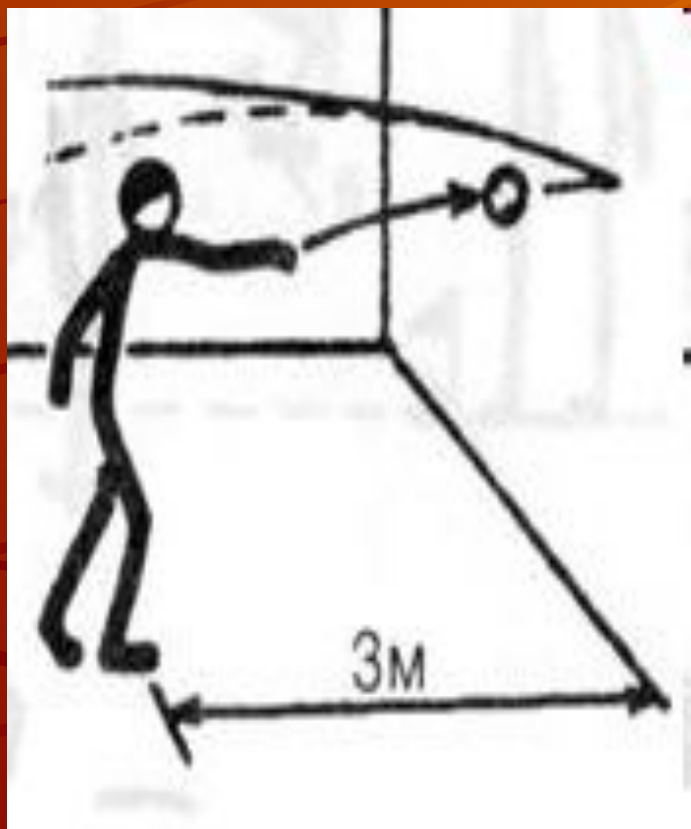
- сохраняется и укрепляется здоровье;
- создается условие для успешной жизнедеятельности;
- восстанавливается психическое равновесие;
- повышается эмоциональный настрой.



Упражнения для развития ловкости

- жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча);
- ведение теннисного мяча (поочередно правой и левой рукой);
- бросок мяча в цель (поочередно правой и левой рукой);
- подбрасывание мяча из-за спины и ловля спереди и наоборот;
- подбрасывание мяча правой рукой, отведенной в сторону, и ловля левой рукой и наоборот;
- бросок мяча в стену, ловля после отскока от пола;
- бросок мяча вверх, 5 хлопков, ловля.

Упражнения для развития ловкости



Бросок мяча в цель.

Упражнения для развития ловкости

Жонглирование теннисными мячами



Упражнения для развития силы верхнего плечевого пояса

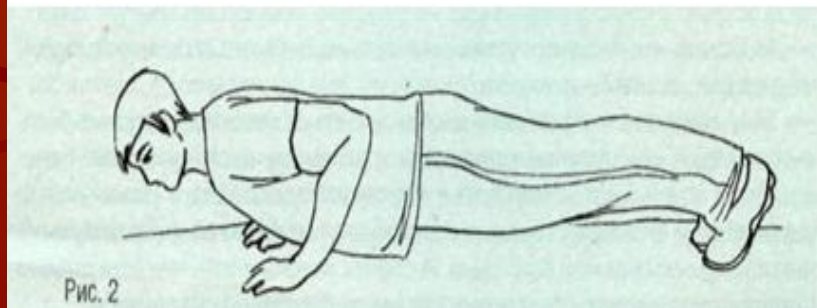
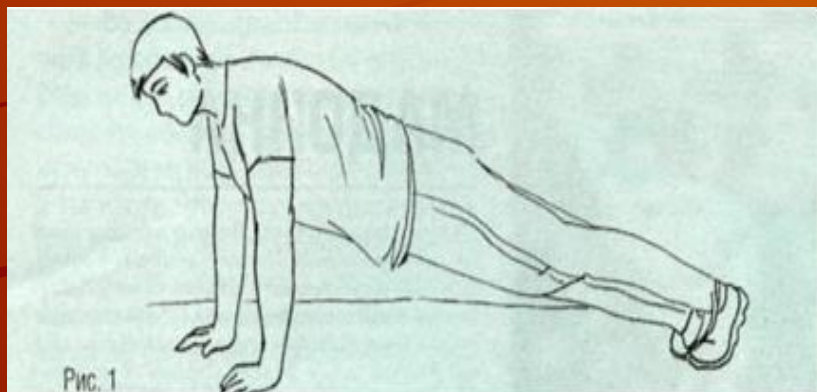
- в положении сидя отталкиваться руками от стены;
- отжимания от подлокотников сидя;
- сгибание рук в локтевом суставе с отягощением;
- отжимания от пола;
- поднятие рук вверх через стороны с отягощением;
- поднятие рук вперед с отягощением;
- сжимание-разжимание кистей рук с экспандером;
- сведение-разведение рук с отягощением.

Упражнения для развития силы верхнего плечевого пояса



Поднимание рук вверх
через стороны с отягощением

Упражнения для развития силы верхнего плечевого пояса



Отжимания от пола

Движение – это жизнь

