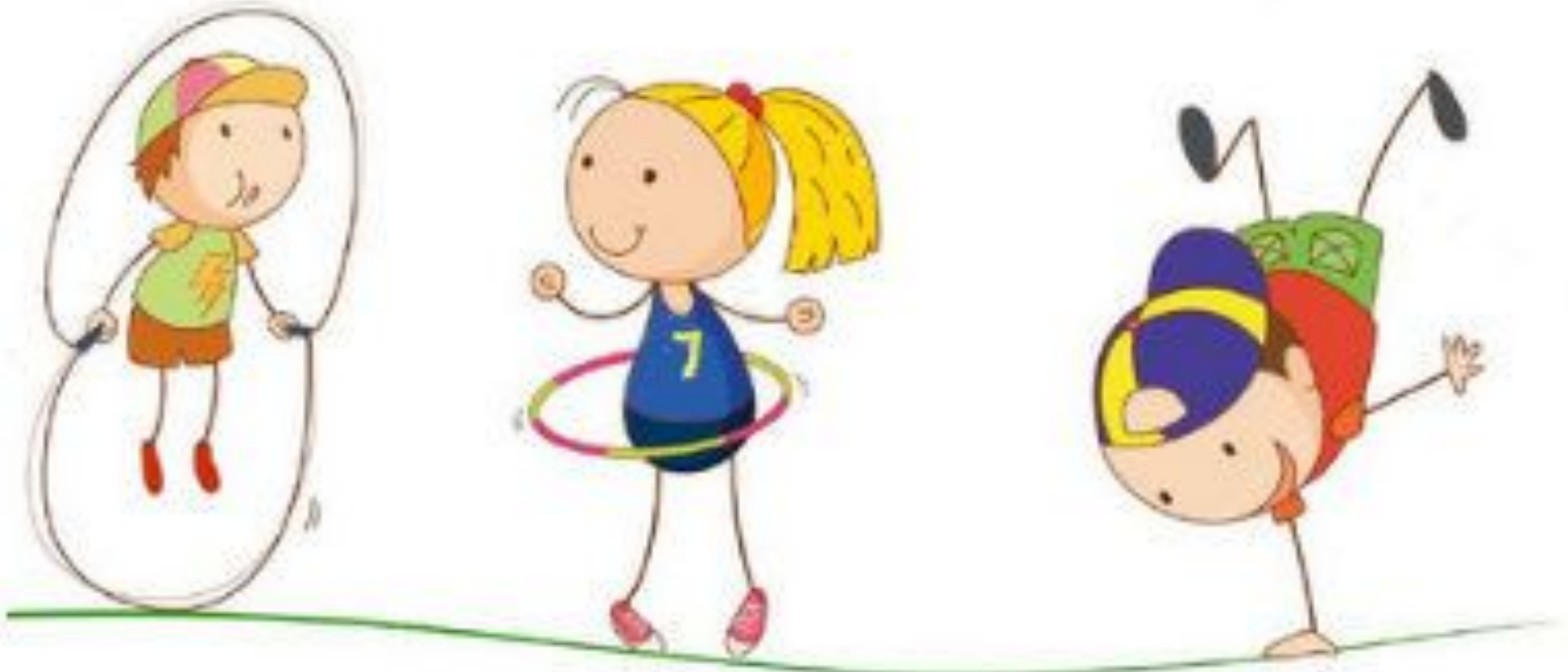


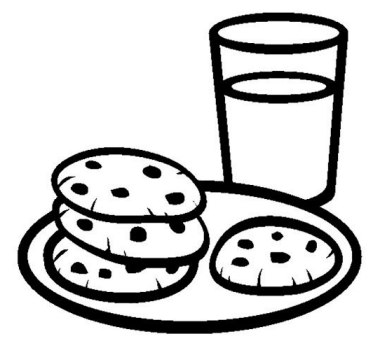
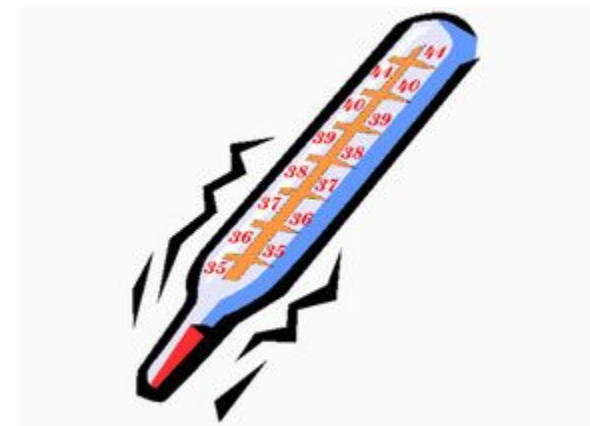
Физические упражнения для детей с особыми потребностями



Подготовила: педагог доп.образования
О.В Стафеева

Условия:

Домашний комплекс упражнений необходимо проводить в тщательно проветренном помещении. Для дополнительной закаливания организма хорошо, если воздух будет немного прохладным (приблизительно 18 градусов).

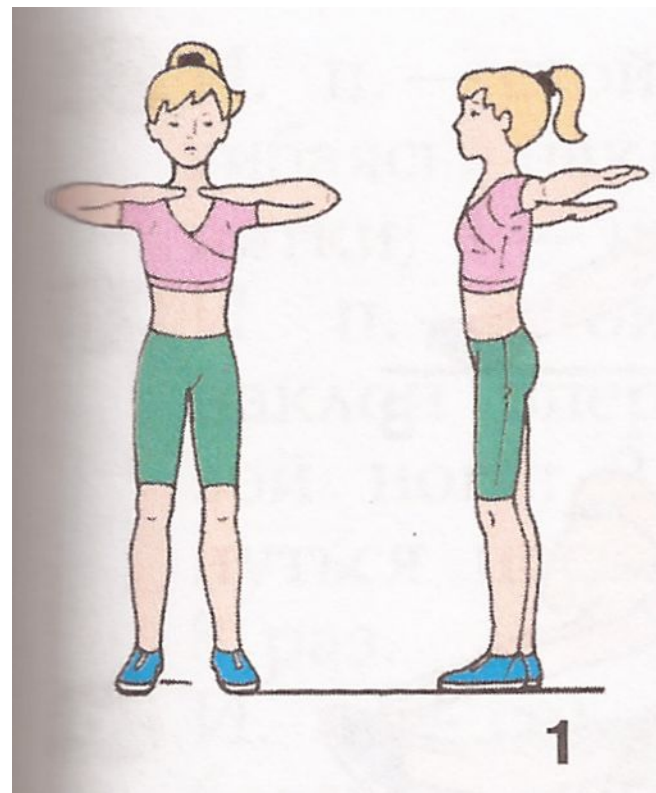


Желательно предлагать зарядку до еды или спустя 40 минут после приема пищи. Внимательно осмотрите место проведения упражнений. Уберите все лишние предметы, обезопасьте углы или подвижные элементы.

Удобнее всего, если в помещении, где проводится зарядка, будет достаточно места для небольшой пробежки.

Упражнения для развития гибкости

1. Исходное положение (И.п) — руки согнуты на уровне груди.
2. 1—3 — отведение локтей назад рывками;
3. 4 — руки в стороны.



Повторить 4—6 раз.

Упражнения для развития гибкости

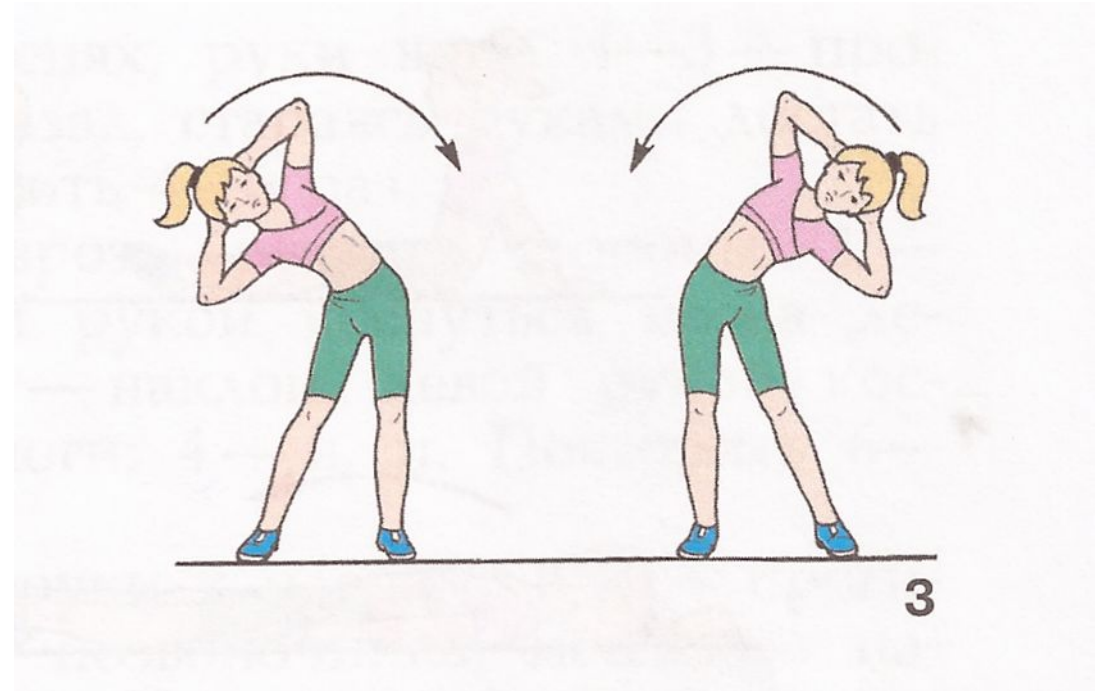
1. И. п. — стойка ноги врозь.
2. 1—2 — правую руку вверх, согнуть в локте и опустить за спину, левую завести за спину, стараясь соединить пальцы обеих рук;
3. 3—4 — поменять положение рук.



Повторить 4—6 раз.

Упражнения для развития гибкости

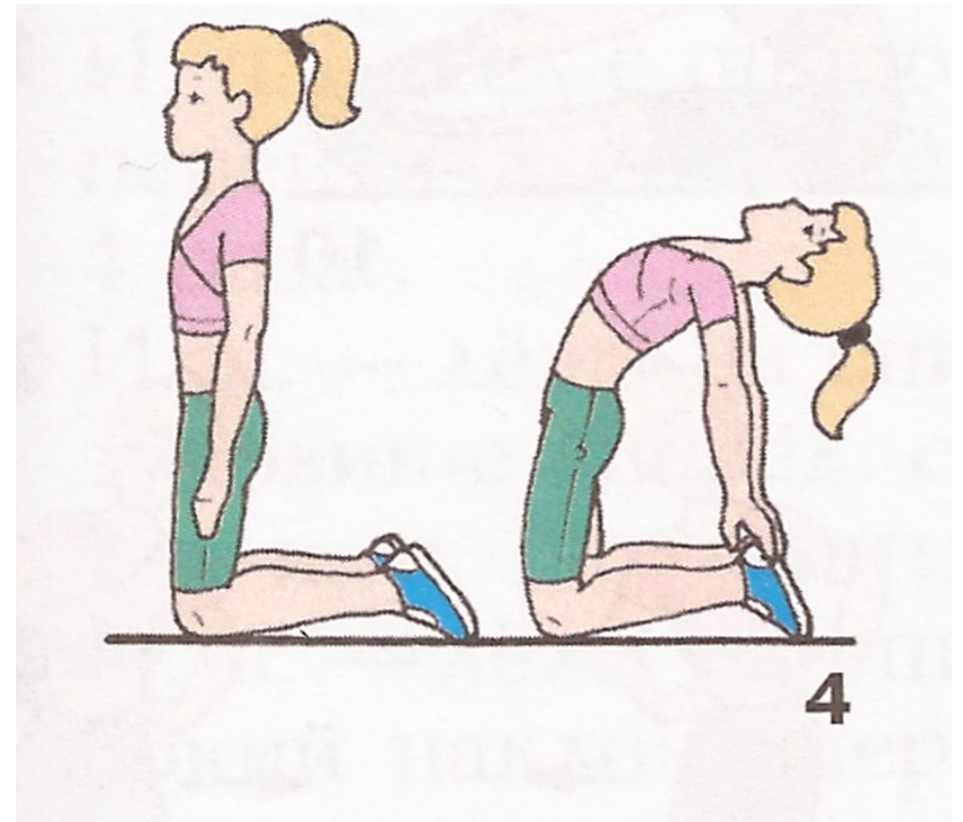
1. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой.
2. 1 — наклон вправо;
3. 2 — и. п.;
4. 3 — наклон влево;
5. 4 — и. п.



Повторить 4—6 раз.

Упражнения для развития гибкости

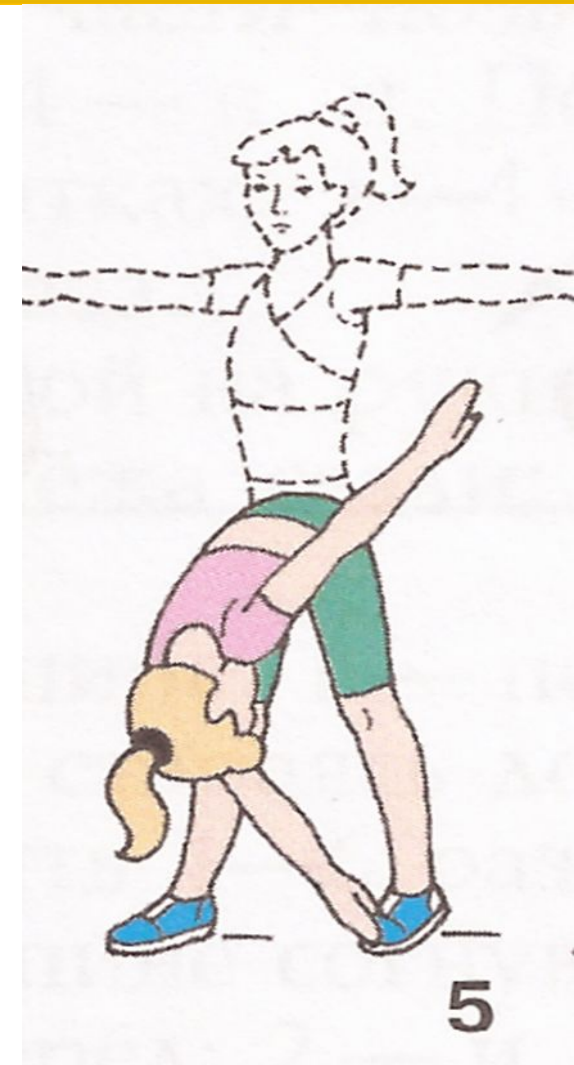
1. И п. — стойка на коленях, руки вниз.
2. 1—3 — прогибаясь, наклониться назад, стараясь руками достать пятки;
3. 4 — и. п.



Повторить 4—6
раз.

Упражнения для развития гибкости

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.
2. 1 — наклон вперёд, правой рукой коснуться носка левой ноги;
3. 2 — и. п.;
4. 3 — наклон, левой
5. рукой коснуться носка правой
6. ноги;
7. 4 — и. п.



Повторить 6— 8 раз.

Дыхательная гимнастика





„Дыхание”



Подыши одной ноздрей,
И к тебе придет покой.

И.п.- стоя, туловище выпрямлено.

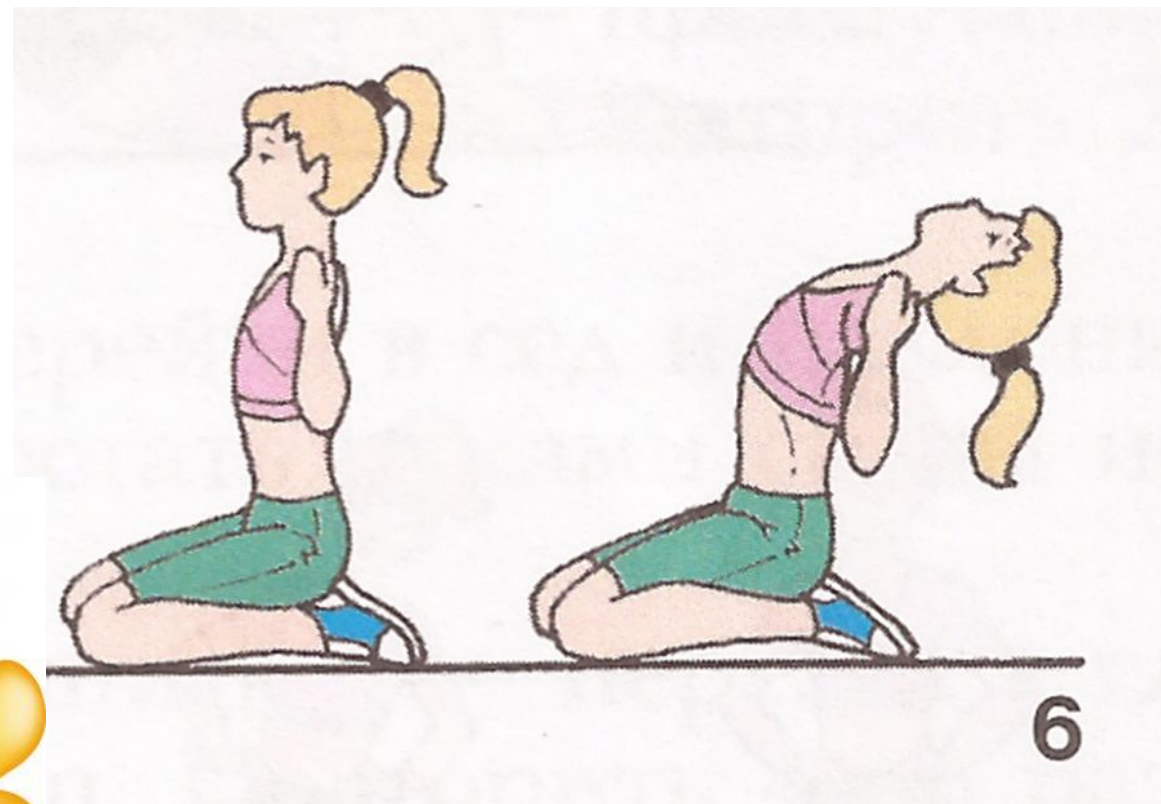
1-правую ноздрю закрыть указательным
пальцем правой руки, левой ноздрей
делать тихий, продолжительный вдох.

2-как только вдох окончен, открыть правую
ноздрю, левую закрыть.

4 раза

Упражнения для развития гибкости

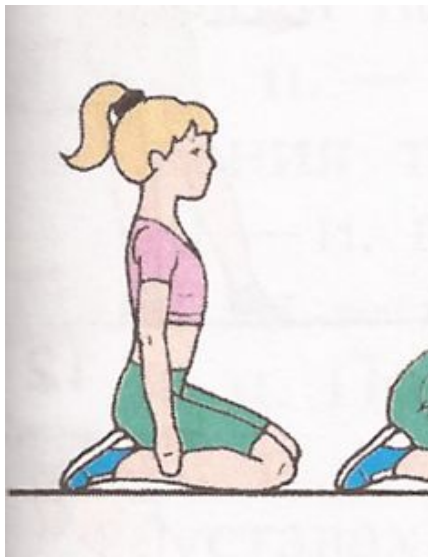
1. И. п. — сед на пятках, руки к плечам.
2. 1—3 — прогибаясь в грудной части позвоночника медленно не назад;
3. 4 — и. п.



Повторить 6— 8 раз.



- сед на пятках.
- перейти в упор

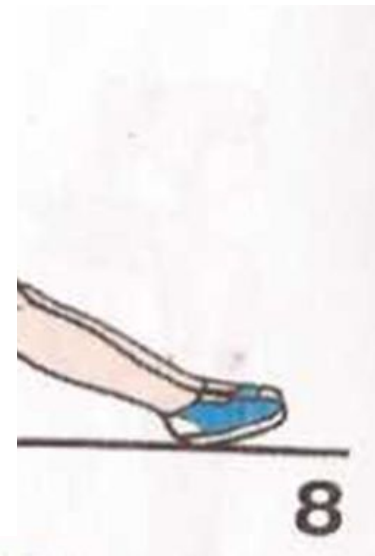
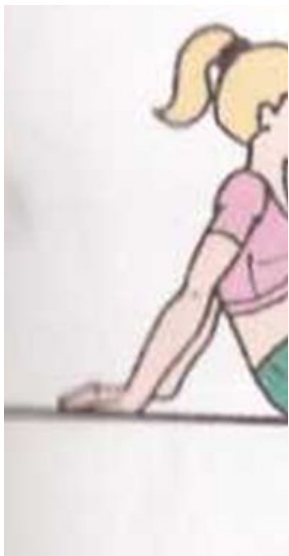


ТЫ СУПЕР!!!

Упражнения для развития гибкости

Молодцы!

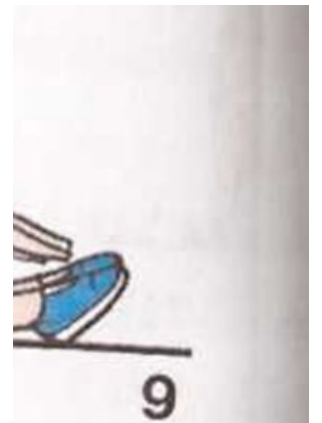
1. И. п. — сед с
2. 1 — прогнув сзади;
3. 2 — и. п.



Повторить 2— 4
раза.

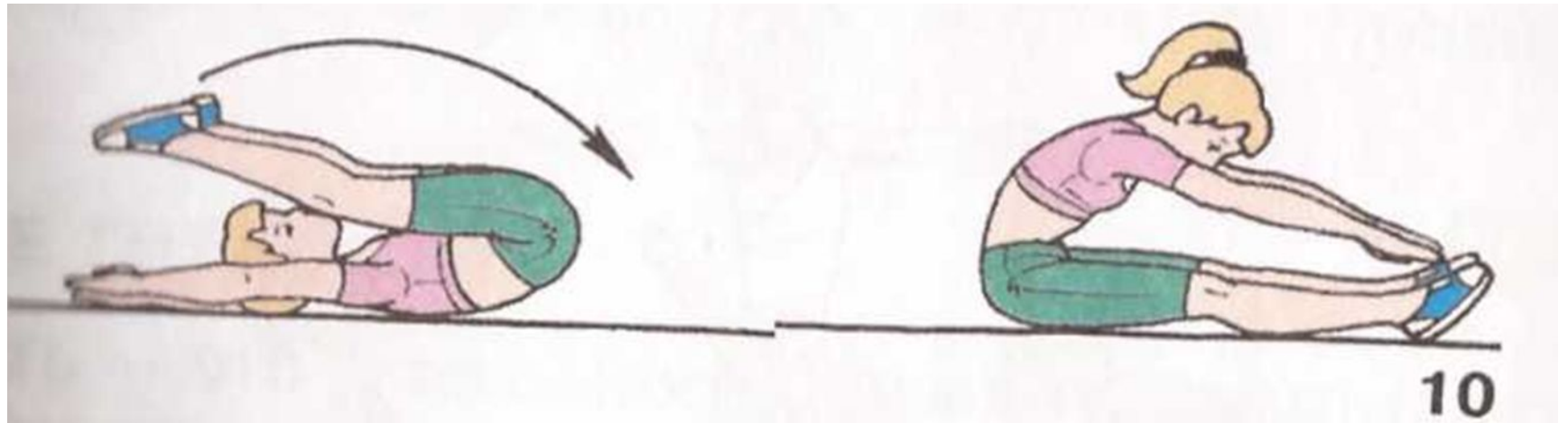
Так держать!

1. И. п. — лёж
2. 1 — перей
наклонить
вперёд, ст
достать ру
ног;
3. 2 — и. п.



Упражнения для развития гибкости

1. И. п. — лёжа на спине согнувшись.
2. 1 — переход в глубокий наклон вперёд;
3. 2 — и. п.



Повторить 4—6
раз.

Дыхательная гимнастика



„Вырасти вольшой”



Вырасти хочу скорее,
Добро делать для людей.

И.п.- основная стойка.

1-поднять руки вверх, потянуться,
подняться на носки (вдох)

2-опустить руки вниз, опуститься на
всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»

5 раз





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!