

«Общеразвивающие упражнения»



Учитель физической культуры
Калугин Игорь Николаевич

ГБОУ УКШИ №28 для
слепых и
слабовидящих
обучающихся.

Методические рекомендации

- Исключить резкие наклоны и перемещения тела.
- Исключить поднятие тяжестей.
- Ограничить упражнения с чрезмерным напряжением зрительного анализатора.
- Исключить упражнения в натуживании и вниз головой, кувyrки.
- Контролировать правильное положение тела в пространстве при выполнении упражнений.

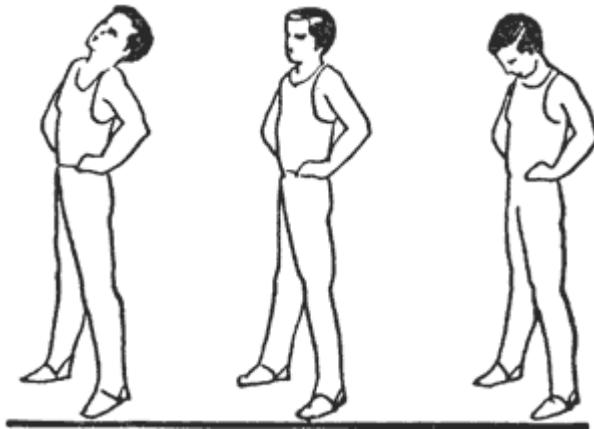
Разминка.

Выполнять со счетом 1-2-3-4, повторение 1-2 р.

- Ходьба на носках, руки на поясе.
- Ходьба на пятках, руки на поясе.
- Перекат с пятки на носок и обратно.
- Ходьба на месте с высоким подъемом бедра, руки на пояс.
- Вращения коленными суставами и щиколотками.
- Касание подбородком грудной клетки.
- Попеременное касание подбородком правого и левого плеча.
- Вращение кистями. И.п. — основная стойка, руки вперёд. На первые 8 счётов — вращение кистями внутрь, последующие 8 счётов — вращение кистями наружу.
- Вращение в плечевом суставе. Исходное положение — широкая стойка (ноги на ширине плеч), руки к плечам. На первые 8 счётов — вращение руками внутрь, последующие 8 счётов — вращение руками наружу.
- Приседания без отрыва пяток от пола.

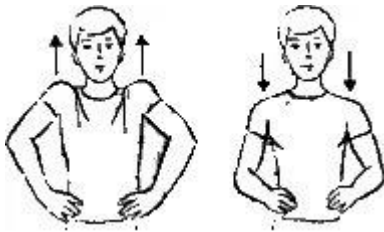
Для мышц шеи

- стойка ноги врозь, наклон головы вперёд, назад, поворот головы направо, налево.

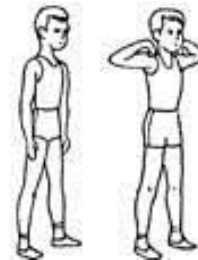


Для верхнего плечевого пояса

- И.П. - стойка ноги врозь, поднятие плеч вверх, поочерёдное поднятие плеч, круговое движение на четыре счёта вперёд, затем назад.



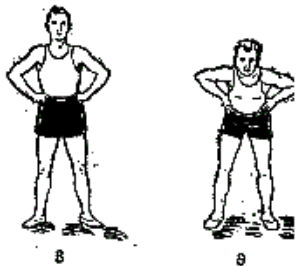
- И. п. — ноги врозь, руки к плечам. Вращательные движения в плечевых суставах руками вперёд и назад поочерёдно.



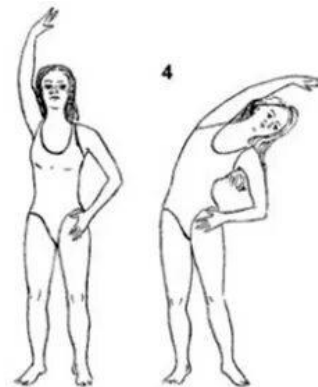
- И. п. — ноги врозь, руки в стороны. Обнять себя, стараясь пальцами коснуться лопаток.

Для туловища

- И.п. – полунаклон, руки на пояс 1 – наклон влево, 2 – наклон назад, 3 – наклон вправо. 4 – и.п.



- И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе, наклоны в стороны: на счёт 1–2 вправо, 3–4 влево, наклон вправо, левая рука вверх (два пружинистых наклона), наклон влево, правая рука вверх (два пружинистых наклона)



Для туловища

- И.п. – руки на поясе, ноги врозь (широкая). Сделайте вращение туловищем по часовой стрелке, наклоняясь по ходу движения вперед, вправо, назад, влево. Повторить по 4-6 вращений в каждую сторону, таз неподвижен.



Для ног

ПРЫЖКИ

1. Руки на пояс. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

2. Руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно.

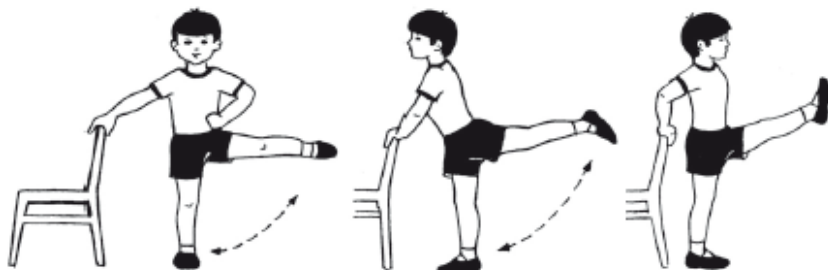


3. Руки на пояс. Прыжки, поднимая попеременно вверх то правую ногу, то левую. Ноги в коленях не сгибать

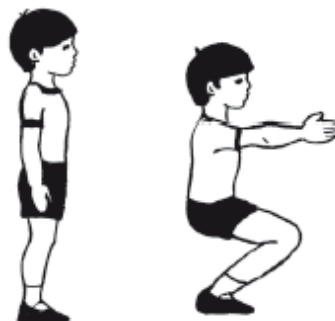


Для ног

- Стоя у опоры, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны.



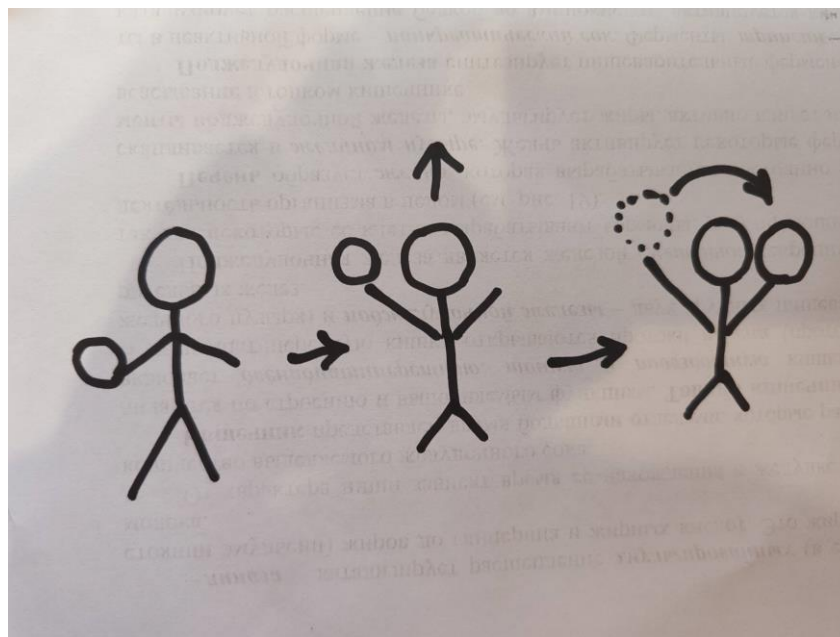
- И. п. — основная стойка, руки на поясе. На счёт 1–2 — приседая, развести колени в стороны, руки вперед. На счёт 3–4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение. Повторить 7–8 раз.



С мячом

Использовать небольшой мяч или мягкую игрушку.

- и. п. — стоя, держать мяч в правой руке, на счёт «один-два» поднять руки через стороны вверх, потянуться — вдох, переложить мяч в левую руку, на счёт «три» через стороны опустить — выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы. Повторить 6–8 раз.



С МЯЧОМ

Использовать небольшой мяч или мягкую игрушку.

- И. п. — сидя на полу, упор руками сзади, зажать мяч между стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами, смотреть на мяч. Повторить 8—10 раз в каждом направлении.

