**Комплекс упражнений при плоскостопии.**

1**.**Ходьба на носках, пятках, на наружной стороне стопы, перекатами с пятки на носок.

2. «Гусеница».Перебирая пальцами ног по полу одновременно двумя ногами или попеременно правой и левой, передвигаться на заданный отрезок.

3.И.п.-стоя.Поочерёдное и одновременное приподнимание пяток от пола.

4.И.п-стоя.Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.  
5.Ходьба по гимнастической палочке передней частью стопы, пяткой, внутренним сводом.

6.Ходьба по палочке «ёлочкой»

7.Катание палочки поочерёдно правой и левой ногой.

8.Стоя на правой, подтянуть колено левой ноги вверх, носок при этом оттягивать вниз. То же другой ногой.

9.Круговые движения стопами в правую и левую сторону.

10.Вставание из и.п.сидя по « турецки»,опираясь на кисти тыльную поверхность стоп.

**Комплекс упражнений для учащихся со сколиозом.**

Упражнения лёжа на спине:

1.Вытянуть руки над головой, потянуть правую руку вверх, левую ногу вниз до 10 счетов. Затем поменять руку и ногу и снова потянуть вверх и вниз.

2. И.п. –то же. Потянуть две руки вверх, две ноги вниз -до 10 счётов(на растяжку позвоночника).

3.Приподнять голову и держать до 10 счётов.

4.Руки за головой. Поочерёдно касаться локтём правой руки колена левой ноги и наоборот.

5.Вытянуть руки над головой. Приподнимая плечи и прямую ногу коснуться кистью правой руки носка левой ноги и наоборот.

6.Ноги согнуты в коленях. Приподнимая плечи руками взяться за голени и удерживать туловище 10 сек.

7.И.п.-то же. Приподнимая таз удерживать туловище в упоре на локтях в течении 8-10 сек.

Упражнения лёжа на животе:

1.Вытянуть руки над головой. Приподнять правую руку и левую ногу и удерживать до 10 счётов.

2. «Лодочка».И.п.-то же.Приподнять одновременно две руки и две ноги и удерживать до 4 счётов.

3. «Кошечка».Выполняя руками небольшие шаги прогнуться в пояснице и удерживать туловище в таком положении до 10 счётов.

4. «Лягушка».Руками взяться за носки ног и покачаться в течении 4-5 сек.

5.Вытянуть руки над головой. Занести правую ногу в левую сторону и коснуться носком пола. То же ,но в другую сторону.

6.Стоя в упоре на коленях.1-согнуть правую ногу и коснуться груди.2- и.п.3-выполнить мах прямой ногой назад.4-и.п.

**Комплекс упражнений при заболеваниях органов дыхания.**

1.И.п.:стоя. Медленное поднимание рук через стороны вверх - вдох. Опустить руки вниз - продолжительный выдох с произнесением звука «ш»-6-8 раз.

2.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук сцеплены в «замок». Руки опущены .Руки вверх с произношением звуков «ух-ух»(дровосек)-4-6 раз.

3. Дыхательное упражнение с произношением «ж»-4-6 раз

4. Руки в стороны -вдох, наклон –выдох-10 раз.

5.Диафрагмальное дыхание-4-5 раз.

6.Отведение рук в стороны - вдох, сжимание грудной клетки в её нижней части -выдох.

7.Упражнение на расслабление. Стоя, «уронить» правую, затем левую руку. Встряхнуть ноги ( поочерёдно).

**Комплекс упражнений при бронхиальной астме.**

1.И.п.- стоя , руки вдоль туловища. На вдохе скольжение рукой вдоль бедра, наклон в сторону;на выдохе вернуться в и.п.

2.И.п.- стоя. Руки « в замок».На вдохе руки поднять вверх; на выдохе опустить вниз, произнося звук «уф» или «ух».

3.Ходьба на месте с высоким подниманием бедра и активной работой рук.На счёт 1-2-вдох; на счёт 3-4-5-6-выдох; на счёт 7-8-пауза.

).

**Упражнения при заболеваниях органов пищеварения.**

Упражнения стоя и на четвереньках:

1.Ходьба на месте и в движении с высоким подниманием бедра-1-2 мин.

2.Диафрагмальное дыхание: правая рука на груди, левая на животе-4-5раз.

3.Ходьба в приседе.

4.И.п.-стоя , руки вверху. Подтянуть руками правое(левое ) колено к животу –выдох; и. п.—вдох.

5.И.п.-стоя, руки на поясе. Вращение туловища в правую и левую стороны( по 4-6 раз.

6.Стоя на четвереньках, опираясь на предплечья, подняться на руках, поднять таз, опустить -6-8 раз.

7.Стоя на четвереньках, поднять левую ногу-30 сек., затем правую ногу -30 сек.

Упражнения лёжа:

1.Лёжа на спине поднять ноги на 60-90 градусов и «писать» стопами цифры от 1 до 10.

2.Упражнение»велосипед». Вперед-30 сек.,назад-30 сек.

3. Стойка на лопатках-1 мин.

4.И.п. –лёжа на спине. Поочерёдно сгибать правую(левую) ногу в коленном и тазобедренном суставах.

5.И.п.-лёжа на спине, ноги согнуты в коленном и тазобедренных суставах, руки в стороны. Повороты ног влево и вправо. В каждую по 4-8 раз.

6.И.п.-лёжа на левом боку, левую руку под голову. Отвести правую ногу назад, а руку вверх -вдох. Опустить руку и прижать колено к животу -выдох (4-8 раз).

7.И.п.-лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги приподнять вверх. Диафрагмальное дыхание-4-6 раз .Отдых 1-2 мин., лёжа на спине.

**Дыхательные упражнения.**

Комплекс№1

1.На 4 счёта -глубокий вдох, на 4 счёта -медленный выдох( «спущенный мяч»)

2. на 2 счёта -резкий глубокий вдох, на 4 счёта -медленный глубокий выдох; на 4 счёта -глубокий вдох (всей грудью); на 2 счёта –резкий выдох(«животом»).

Комплекс№2

1.На 2 счёта -глубокий вдох, на 2-глубокий выдох; на 2 счёта –глубокий вдох, на 2 –задержать дыхание, на 4-медленный выдох;

2.На 4-глубокий вдох, на 2-задержать дыхание, на 2-резкий выдох («животом»).

**Комплекс упражнений при дискинезии желчевыводящих путей.**

1.Ходьба на месте и в движении с высоким подниманием бедра 1-2 мин.

2. И.п.- стоя, руки на поясе. «1»-руки вверх, правую ногу отвести в сторону-вдох; «2»- вернуться в и.п.- выдох. На «3-4» то же другой ногой.

3.Ходьба в приседе в течении1-2 мин.

4.И.п.-стоя , руки вверх. «1»-подтянуть руками правое колено к животу -выдох; «2»- и.п. -вдох. На «3-4»- то же , но другой ногой.

5.И.п. – стоя, руки на поясе. Вращение туловища в стороны ( по 5-6 раз).

6. И.п.- стоя. Руки вверх- вдох, присесть , обхватив колени- выдох(4-8 раз)

7.И.п.- лёжа, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки в стороны. Повороты ног влево и вправо ( в каждую по 4-8 раз).

8.И.п.- лёжа на спине. Поочерёдно сгибать правую и левую ноги в коленном и тазобедренных суставах, одновременно поднимая противоположную руку вверх и делая при этом вдох.

9.И.п.-лёжа на левом боку, левую руку под голову. Отвести правую ногу назад, а руку вверх - вдох; опустить руку и прижать колено к животу- выдох.

10. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги приподнять вверх. Диафрагмальное дыхание 4-6 раз. Отдых 1-2 мин.

11.Ходьба на месте. Дыхание свободное.( 1-2 мин.)

**Комплекс упражнений при ожирении.**

1.И.п.-лёжа на спине. Поднимание ног вверх и медленное опускание их, разводя в сторону.

2.И.п.-лёжа на животе. Опираясь на вытянутые руки, поднять верхнюю часть туловища. Затем медленно опустить.

3. «Велосипед» И.п. -лёжа на животе. Приподняв ноги выполнять круговые движения ногами вперед и назад, имитируя езду на велосипеде.

4.И.п .- сидя на полу, выполнять наклоны вперёд, доставая руками ступни.

5.И.п .-сидя на полу, руки в упоре сзади. Приподнимая таз, принять положение упора лёжа сзади, затем вернуться в и.п.

6.И.п. - стоя на коленях .Садиться поочерёдно без помощи рук вправо и влево.

7.И.п.- стоя на коленях. Подтянуть правую ногу к груди, вернуться в и.п., затем выполнить мах прямой ногой назад и вернуться в и.п.

8.Упр.на статической диафрагмальное дыхание. И.п.- лёжа с лёгким предметом на животе. При вдохе выпячивать живот, приподнимая предмет; при выдохе втянуть живот, опуская предмет.

9. Встать на ноги, глубоко вдохнуть, подняться на носочки, снова глубоко вздохнуть, опуститься на пятки и присесть. Повторять 8-10 раз;

10. Завершить комплекс упражнений необходимо ходьбой (высоко поднимая колени) и дыхательными упражнениями.

**Комплекс упражнений при сердечнососудистых заболеваниях (ССС).**

1.И.п.-стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх -вдох. Руки через стороны вниз -выдох (3-4 раза).

2.И.п.-стоя, руки на поясе. Наклоны головы влево, вправо, вперёд, назад. Затем выполнять вращение головы.

3.И.п.-стоя, руки перед грудью. Свободное отведение рук вправо и влево(6-8раз) .Дыхание произвольное.

4.И.п.-стоя, руки на поясе. Вращение туловища по против часовой и по часовой стрелке.

5.И.п.-стоя. Руки на поясе. Отвести правую ногу назад, руки поднять вверх-вдох; вернуться в исходное положение –выдох. То же другой ногой.

6.И.п.-руки на поясе. Повороты туловища вправо и влево. Дыхание произвольное. Отдых -походить по залу, в движении выполнять дыхательные упражнения.

7.Перекат стоп с пятки на носок, одновременно сжимая пальцы в кулачки. Дыхание произвольное.

8.И.п.-стоя, руки вдоль туловища. Выпад правой ногой вперёд, руки на пояс-вдох; вернуться в и.п. -выдох.

9.И.п.-стоя. Руки на поясе. Поочередное поднимание коленей. Носок оттягивать вниз. Дыхание произвольное.

10.Ходьба на месте. Выполнение дыхательных упражнений.