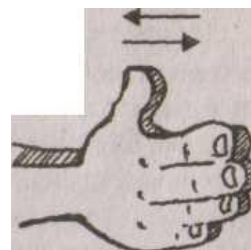


Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики

Первый комплекс

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.



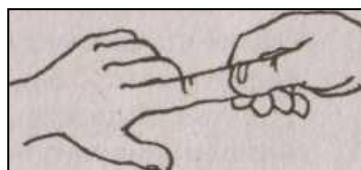
Второй комплекс

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек
2. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
3. Слегка подергать кончик носа. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились». Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с ладони».



Третий комплекс

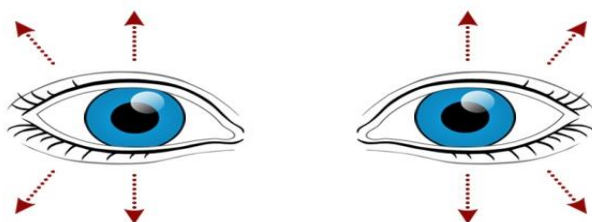
1. «Моем» кисти рук
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.



Комплекс гимнастики для глаз

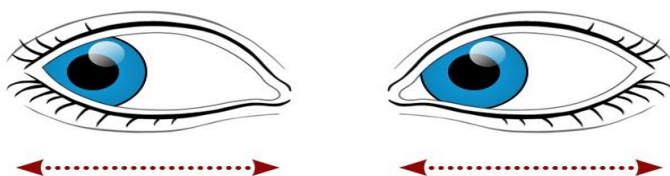
Зарядка для глаз творит чудеса, но только если выполнять ее регулярно. Я предлагаю вам комплекс из 10 простых упражнений, который займет у вас не больше 10 минут и сохранит зоркость глаз.

1. **Поморгайте часто в течение 2 минут** — это упражнение нормализует внутриглазное кровообращение.



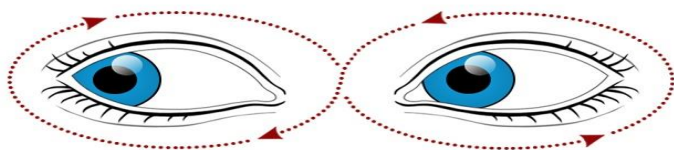
2. **Выполните круговые вращения головой:** вправо-влево, вверх-вниз. Это активизирует кровообращение.

3. **Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии.** Прodelайте то же самое в противоположном направлении.



4. **Закройте глаза и расслабьтесь.** Считается, что погружение в темноту способствует выработке в светочувствительных клетках родопсина — вещества, необходимого для ясного зрения.

5. **Перемещайте взгляд в разные стороны:** вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, рисуя «восьмерку».



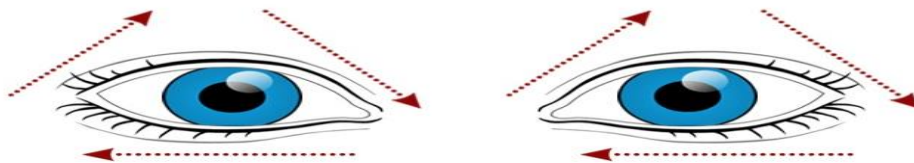
6. **Зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза.** Повторите 7 раз.

Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение.

7. **Надавите на верхние веки пальцами,** но без особых усилий, удерживайте в таком положении около 2 секунд. Выполняйте сериями — по 4-5 раз.

Упражнение улучшает отток внутриглазной жидкости.

8. **Открытыми глазами рисуйте в воздухе сначала простые геометрические фигуры,** а затем сложные объекты и масштабные композиции.



9. Закройте глаза и медленно перемещайте глазные яблоки вверх-вниз. Повторите 5-10 раз.

10. Встаньте около окна, сосредоточьтесь на предмете, расположенном в непосредственной близости (например, точка на стекле), а потом переведите взгляд на удаленный объект за окном (дом или дерево). Повторите 10 раз.

12.05.2020г

Игровые упражнения

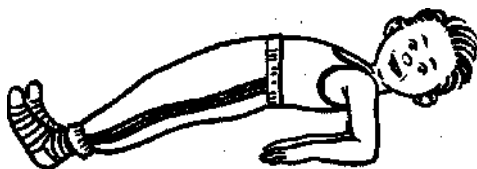


«НАСОС»

*Как работает насос? Это вовсе не вопрос.
Все на корточки присели, будто птички прилетели.
А затем по счету «Раз», ноги выпрямили враз.
На счет «Два» — скорей обратно.
И так нужно многократно.*

Для мышц ног, спины; гибкости.

«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»



*Шли ежата по лесу. Перед ними —
ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим
мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола,
приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях,
поддерживайте спину. Держите, держите спинку,
пока ежата не перебегут на другой берег. Вот
ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.*

Для мышц рук, живота, ног; гибкости.



«ПАРОВОЗИК»

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

Для мышц спины, ног, ягодиц.



«КОЛОБОК»

*Что за странный коlobок в окошке появился:
Постоял совсем чуток, взял и развалился!
Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и коlobки! Раз, два, три, четыре, (рис. 13) пять — развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.*

Для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

Выполняем дома под музыку:

<https://cloud.mail.ru/public/3Yif/3Ns7azugk>

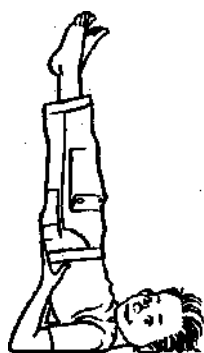
14.05.2020г



«ДОСТАНЬ МЯЧ!»

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая.
Представьте, что в руках у вас мяч.
« Поиграйте » с ним. Вдруг мяч укатился.
Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только
наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги.
Повторить 3-4 раза.

Для мышц спины, ног; гибкости.



«РАКЕТА»

Сейчас мы будем готовить ракету к полету.
Лежа на спине, плавно поднимаем ноги
вверх. Упираясь руками в поясницу,
поднимаем нижнюю часть туловища.
Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ра-
кета готова к старту!
Три, два, один — пуск! Опускаемся: ложимся на
спину и отдыхаем перед следующим запуском.
Повторить 3 раза.

Для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

«ЭКСКАВАТОР»



Давайте попробуем превратиться «в экскаватор». Лягте на
спину, руки вдоль туловища, ладони на
полу, ноги согнуты в коленях.
Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать
ноги за голову, постепенно выпрямляя их.

Удерживаем позу, пока из «ковша»
земля высыпается в кузов машины. И так
несколько раз.

Для мышц спины, живота, ног; гибкости.
19.05.2020

Комплекс ритмических упражнений

1. И.п.: о.с., руки к плечам. 1 - наклон вправо, руки в стороны, кисти разогнуть; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, руки в стороны, кисти разогнуть; 4 - и.п.; 5 - наклон вправо, шаг левой влево, руки вверх, пальцы врозь; 6 - и.п.; 7 - наклон влево, шаг правой вправо, руки вверх, пальцы врозь; 8 - и.п. 8-16 раз. Темп средний.



2. И.п.: стойка ноги врозь, руки за голову. 1-2 - два пружинящих наклона вправо; 3 - поворот туловища направо; 4 - и.п. То же в другую сторону. По 8-16 раз. Темп средний.



3. И.п.: о.с., руки вверх, кисти в замок. 1 - наклон назад, правая назад на носок; 2 - и.п. То же с другой ноги. По 8 раз. Темп средний.



4. И.п.: широкая стойка ноги врозь. 1 - наклон вперед, руками коснуться пола; 2 - поворот туловища направо, правая рука в сторону-назад; 3-4 - то же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.



5. И.п.: стойка на коленях, руки к плечам. 1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону-назад, левую руку вверх; 2 - и.п. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп средний.



Выполняем дома под музыку:

<https://cloud.mail.ru/public/3wNn/7GXuKhSU3>

21.05.2020г

Комплекс ритмических упражнений

1. И.п.: стойка на коленях, руки за голову. 1-2 - два пружинящих поворота туловища направо; 3-4 - два пружинящих поворота туловища налево; 5-6 - сед на пятки с небольшим наклоном назад, руки вперед ладонями кверху; 7-8 - и.п. 4 раза. Темп средний.



2. И.п.: стойка на коленях, руки вперед, кисти разогнуть; 1-2 - сесть на правое бедро, руки влево; 3-4 - то же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.



3. И.п.: стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны. 1-2 - наклон к правой ноге, левой рукой коснуться правого носка, правую руку назад; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.



4. И.п.: то же. 1-2 - наклон к правой ноге, головой коснуться правого колена, руки назад; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний.



5. И.п.: стойка на коленях, ноги врозь. 1-3 - три пружинящих наклона к правому колену, руки в стороны; 4 - и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний.



26.05.2020

Комплекс ритмических упражнений

1. И.п.: сед на левом бедре с упором на левую руку. 1 - выпрямить правую ногу и руку в сторону; 2 - согнуть правую ногу и руку влево; 3 - выпрямить правую ногу и руку в сторону; 4 - и.п. 4 раза. То же в другую сторону. Темп средний.



2. И.п.: упор на коленях. 1-2 - правую назад на носок, левую руку вверх; 3-4 - и.п., расслабить мышцы спины. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп медленный и средний.



3. И.п.: упор на правом колене, левую ногу в сторону. 1 - согнуть руки; 2 - и.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.



4. И.п.: сед ноги врозь, руки вверх, кисти в замок. 1-3 - три пружинящих поворота туловища направо; 4 - и.п. То же налево. По 4-8 раз. Темп средний.



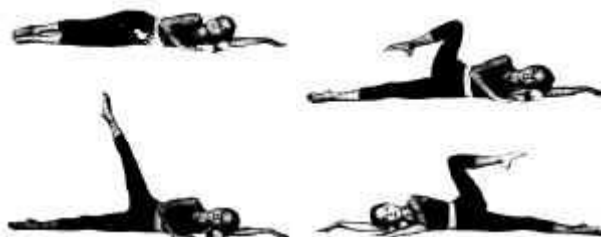
28.05.2020г

Комплекс ритмических упражнений

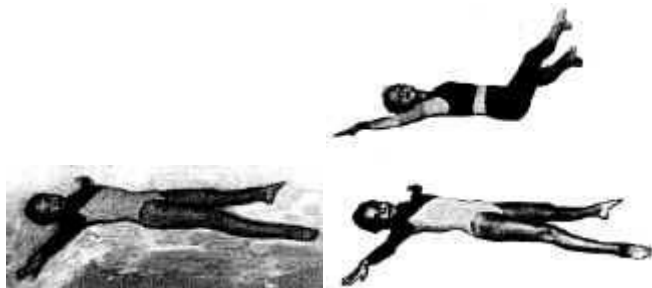
1. И.п.: сед ноги скрестно, руки в стороны. 1 - наклон вправо, правая рука за спину, левую согнуть вверх; 2 - и.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.



2. И.п.: лежа на левом боку с упором на правую руку, левая рука вверх. 1 - мах правой ногой в сторону; 2 - и.п.; 3 - мах правой согнутой ногой в сторону; 4 - и.п. То же в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.



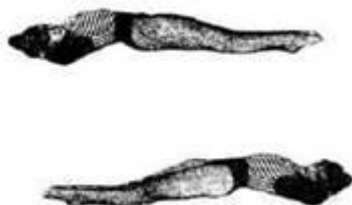
3. И.п.: лежа на спине, руки в стороны. 1 - ноги врозь; 2 - ноги скрестно приподнять над полом; 3 - то же, что на счет 1; 4 - и.п. Во время выполнения упражнения поясницу прижимать к полу. 8 раз. Темп медленный.



4. И.п.: лежа на спине, руки за голову. 1-2 - приподнять над полом верхнюю часть туловища; 3-4 - и.п., расслабиться; 5-6 - ноги вперед (до угла 30° от пола); 7-8 - и.п., расслабиться. 4-8 раз. Темп средний и медленный.



5. И.п.: лежа на спине, руки вверх. 1-2 - наклон вправо, руки за голову; 3-4 - и.п., потянуться вверх. То же в другую сторону. По 4-8 раз. То же с пружинящими наклонами. Темп медленный.



Выполняем дома под музыку:

<https://cloud.mail.ru/public/3wNn/7GXuKhSU3>

Обратная связь : Stafei79@yandex.ru