

Рекомендации
с учётом отстающих показателей здоровья
по итогам мониторинга обучающихся МБОУ СОШ №25 (2012 г.)

Руководитель мониторинга здоровья Г.М. Русаков.

Отстающие показатели здоровья:

Координация движений. Зрительно-двигательная реакция. Мышцы плечевого пояса. Мышцы брюшного пресса. Мышцы ног. Гибкость позвоночника. Общая работоспособность.

Рекомендуемые упражнения для развития:

• **координации движений**

1. Прыжки на одной ноге с последующим удержанием равновесия на 3-4 сек. (чередовать на левой и правой ноге)
2. Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с удержанием равновесия на двух, и на одной ноге.
3. Стоя на одной ноге другой ногой на воображаемой доске написать «Мой ИФЗ ___», тоже на другой ноге.
4. Упражнения на расслабление мышц.
- И.п. ноги на ширине плеч – повибрировать (трясучка) ногами, ягодицами, плечами 20-30 сек.
5. И.п. стоя на левой ноге, руки на поясе, правая нога согнута в колене – круговые вращения согнутой ногой вправо 10 кругов и влево 10 кругов, тоже стоя на другой ноге.
6. И.п. основная стойка. 1.левой рукой указательным пальцем коснуться до кончика носа, правой рукой взяться за мочку уха, 2.правой рукой коснуться до кончика носа, левой рукой взяться за мочку уха. Повторить 8-10 раз.
7. И.п. сидя на гимнастической лавочке, руки опустить вниз, ноги согнутые в коленях, ступни на одной линии одна впереди другой: 1- подняться на ноги, руки в стороны и сохранить равновесие, 2-3- стоять, 4-сесть в И.п. Поменять ступни и продолжить упражнение. Повторить 5-6 раз.
8. Игра «Сохрани равновесие» Два соперника стоят на одной ноге руки за спиной. Прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом заставить его потерять равновесие и встать на две ноги. Побеждает тот, кто не упадёт и не встанет на две ноги. Играть до победы или на время.
9. Равновесие «Ласточка» на левой и правой ноге.
Контрольное упражнение: Стоять на одной ноге, руки на поясе с закрытыми глазами (15-30 сек.)

• **зрительно-двигательной реакции**

1. Ловля падающего теннисного мяча (шарика).
И.п. удержание теннисного мяча (шарика) на вытянутой вперёд руке.
- до 10 раз (левой и правой) разжимать ладонь отпускать и ловить мяч, не давая ему коснуться пола.
2. Хлопки по ладошам партнёра
И.п. партнёры стоят лицом друг к другу на вытянутых вперёд руках (ладошки согнуты пальчиками вверх) на расстоянии от партнёра 10-15 см. По договорённости один из партнёров поворачивает любую из ладошек (вправо или влево) и возвращает ее в исходное положение. Партнёр должен успеть отреагировать и хлопнуть по ладошке. Выполнить 5-10 раз и поменяться ролями.
3. Игра с мячом «Выбивалы»
Контрольное упражнение: Поймать линейку не более 15 см. от ее длины

• **мышц плечевого пояса**

1. Ходьба на руках с партнёром
И.п. один партнёр упор лёжа, другой берёт партнёра за ноги- 10-15 метров и смена ролями.
2. Сгибание рук
И.п. правая рука лежит на левой руке, сгибание левой – правая рука оказывает сопротивление 10 раз.
И.п. левая рука лежит на правой тоже 10 раз.
3. Разгибание рук
И.п. руки согнуты в локтях и прижаты к груди, правая рука под левой – разгибание правой руки с сопротивлением левой 10 раз.
И.п. руки согнутые в локтях и прижаты к груди, левая рука под правой – разгибание левой руки с сопротивлением правой 10 раз.
4. Хлопки в упоре лежа с партнёром.
И.п. упор лёжа с разведёнными ногами, другой партнёр берет за ноги выше колен за бедра (для оказания помощи) – прыжки на руках с хлопками 10-12 хлопков.
5. И.п. стоя на ногах руки согнуты в локтях пальцы на плечах – круговые вращения рук вперёд 10 раз, и назад – 10 раз.
6. Упражнение на расслабление рук
И.п. стоя ноги врозь слегка наклониться, руки свободно опущены вниз и расслаблены – слегка потрясти на 10 счётов.
7. Повороты в упоре лежа
И.п. упор лёжа 1-2 поворот влево в упор лёжа сзади, 3-4 продолжить поворот влево в упор лёжа, 5-6 поворот вправо в упор лёжа сзади, 7-8 поворот вправо в И.п. Повторить 2 раза
8. Отжимания в упоре лёжа с партнёром
И.п. первый участник принимает упор лёжа на полу, второй упор лёжа на плечах партнёра. Первый выполняет отжимания с отягощением партнёра (если нагрузка велика можно только медленно сгибать руки и ложиться на пол, а отжиматься без партнёра). Выполнять по своим возможностям. Партнёры меняются.
9. Для расслабления мышц плечевого пояса выполнить упражнения № 2-3 и №6

Контрольное упражнение: Отжимание в упоре лежа кол-во раз за 30 сек., более 15 раз.

• **мышц брюшного пресса**

1. И.п. сидя на гимнастической скамейке, руки за головой, ноги прямые. 1-2 поднять прямые ноги, 3-4-скрещивание прямых ног, 5-6- велосипед, 7-8-вернуться в И.п. Повторить 3-4 раза.
2. Прыжки на носках со сгибанием туловища в прыжке до 10 прыжков, 3-4 подхода.
3. И.п. лёжа на спине, на гимнастической скамейке, ногами зажать скамейку, руками держаться за края скамейки, - сгибаний в положение седа, разгибание в положение лёжа, 5-10 выполнений.
4. И.п.сид на гимнастической скамейке, ноги удерживаются партнером, руки прижатые к груди, - наклон на 45 градусов, повороты плечами влево и право 4-6 раз. И.п. повторить 2-3 раза.

Контрольное упражнение: Сгибание из положения лёжа в положения седа с согнутыми ногами, кол-во раз за 30 сек., более 15 раз.

• **мышц ног**

1. Выпады в сторону.
Техника: Сделать широкий шаг в сторону, присесть, чтобы правое бедро было почти параллельно полу. Другую ногу не сгибать. Вернуться в исходное положение. Сделайте нужное количество одной ногой и переходите ко второй.
2. Выпады вперед
Техника: Встаньте прямо, руки на поясе. Удерживая спину прямо, шагните вперед правой ногой как можно дальше, чтобы бедро оказалось параллельным полу. Затем вернитесь в исходную позицию. Сделайте все повторения для правой ноги, потом переходите к левой.
3. Прыжки на скакалке.
4. Прыжки с возвышения 15-20 см. с последующим выпрыгиванием вверх. 8-10 прыжков.
5. Многократные прыжки на обеих и на одной ноге на дальность. Тройной прыжок на двух, на левой, на правой ноге.
6. Прыжки через гимнастическую скамейку.
7. Приседание на двух, на одной ноге с опорой у стены
8. Выпрыгивание вверх до касания предмета.
9. Прыжки в глубоком приседе.

Контрольное упражнение: Прыжок в длину с места, 150 см. и более.

• **гибкости позвоночника**

1. Пружинистые наклоны к прямым ногам (стоя и сидя ноги вместе и врозь)
2. Стоя на ногах наклоны вперед с хлопками за коленями и перед коленями (ноги прямые) до 10 хлопков.
3. И.п. ноги на ширине плеч, руки согнутые в локтях перед грудью, 1-2 пружинистые повороты туловища влево и 3-4 вправо. Повторить 3-4 раза.
4. И.п. ноги на ширине плеч, руки согнутые в локтях перед грудью. Медленно повернуться влево до предела (глазами определить точку) и постараться повернуться ещё чуть-чуть. Тоже вправо. Повторить 3-4 раза.
5. И.п.ноги на ширине плеч, руки согнутые в локтях, наклон вперед на 90 градусов 1-2-3-4-5-6 поворот влево до предела и 7-8 вернуться в исходное положение. Тоже вправо, повторить 3-4 раза.
6. И.п. ноги на ширине плеч, руки согнутые в локтях, прогнуться назад, 1-2-3-4-5-6 поворот влево до предела и 7-8 вернуться в исходное положение. Тоже вправо. Повторить 3-4 раза.

Контрольное упражнение: Стоя на ногах, наклон до касания пальцами рук до пола, ноги в коленях прямые.

• **общей работоспособности**

1. Упражнения циклического характера. Ходьба, бег, подвижные игры, лыжи, коньки, плавание.

Комплекс упражнений для зарядки:

1. Прыжки на одной ноге с последующим удержанием равновесия на 3-4 сек. (чередовать на левой и правой ноге)
2. Стоя на одной ноге другой ногой на воображаемой доске написать «Мой ИФЗ ___», тоже на другой ноге.
3. Хлопки по ладошам партнёра
И.п. партнёры стоят лицом друг к другу на вытянутых вперед руках (ладошки согнуты пальчиками вверх) на расстоянии от партнёра 10-15 см. По договорённости один из партнёров поворачивает любую из ладошек (вправо или влево) и возвращает ее в исходное положение. Партнёр должен успеть среагировать и хлопнуть по ладошке. Выполнить 5-10 раз и поменяться ролями.
4. Отжимания в упоре лежа на время за 10 сек., 2 подхода.
5. Прыжки на носках со сгибанием туловища в прыжке до 10 прыжков, 2 подхода.
6. Выпады в сторону.
Техника: Сделать широкий шаг в сторону, присесть, чтобы правое бедро было почти параллельно полу. Другую ногу не сгибать. Вернуться в исходное положение. Сделайте нужное количество одной ногой и переходите ко второй.
7. Выпады вперед
Техника: Встаньте прямо, руки на поясе. Удерживая спину прямо, шагните вперед правой ногой как можно дальше, чтобы бедро оказалось параллельным полу. Затем вернитесь в исходную позицию. Сделайте все повторения для правой ноги, потом переходите к левой.
8. Стоя на ногах наклоны вперед с хлопками за коленями и перед коленями (ноги прямые) до 10 хлопков.
9. И.п. ноги на ширине плеч, руки согнутые в локтях перед грудью. Медленно повернуться влево до предела (глазами определить точку) и постараться повернуться ещё чуть-чуть. Тоже вправо. Повторить 3-4 раза.
10. - И.п. ноги на ширине плеч – повибрировать (трясучка) ногами, ягодицами, плечами 20-30 сек.