

Институт развития образования Кировской области
Факультет повышения квалификации и переподготовки работников образования
Кафедра начального общего и специального (коррекционного) образования
Специальность «Олигофренопедагогика»

РЕФЕРАТ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ В СПЕЦИАЛЬНОЙ (КОРРЕКЦИОННОЙ) ШКОЛЕ VIII ВИДА

Выполнила: Пинегина С.В.

Проверил: Крысов А.В.

Киров
-2014-

Умение и неумение правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Нарушение осанки приводит к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем. Дефект осанки может стать причиной моральных переживаний ученика и отразиться на его успеваемости.

В связи с этим можно определить:

Целью корригирующей гимнастики в школе является коррекция отклонений здоровья и физической развития учащихся.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- повышение физиологической активности органов и систем организма учащихся, ослабленных заболеванием;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.

Рекомендуется создать благоприятные условия для проведения занятий босиком, в облегченной одежде, со специальными ковриками или простынками для выполнения упражнений на полу.

Основу учебного материала составляют теоретические сведения об организме человека, закаливании, самоконтроле, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах коррекции отклонений в

здоровье; практическое применение гимнастики, формирующей осанку, упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.

Примерное содержание занятий по корригирующей гимнастике должно содержать следующие темы:

Основы знаний.

1. Здоровье и физическое развитие человека.
2. Оценка собственного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Азы массажа и самомассажа.
5. Накалывание и здоровье.
6. Питание и здоровье.
7. Образ жизни как фактор здоровья.

Общая физическая подготовка.

1. Развитие координационных способностей:
 - ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
 - варианты челночного бега;
 - подвижные и спортивные игры;
 - упражнения на быстроту и точность реакции.
2. Развитие скоростных способностей:
 - эстафеты, старты из различных исходных положений;
 - бег с ускорением.
3. Развитие силовых способностей:
 - лазания по канату, гимнастической стенке;
 - упражнения в упорах;
 - упражнения с гантелями, набивными мячами.
4. Развитие выносливости:
 - бег с препятствиями;
 - подвижные игры;
 - круговая тренировка.
5. Развитие гибкости:

- ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание;
- упражнения с партнером.

6. Физические упражнения прикладного характера.

Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, прыжки, метания, лазание), используемые в естественных условиях.

Упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полуприседе.

Бег на месте, с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с препятствиями и т. д.

Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание) способствуют развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб.

Специальная физическая подготовка

1. Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием;
- для овладения смешанным типом дыхания;
- для развития носового дыхания.

2. Корректирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата.

1) Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

- упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;
- упражнения для глубоких мышц спины;
- упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
- для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- для укрепления прямых и косых мышц живота;
- для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

2) Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):

- для растягивания мышц шеи и затылка;
- мышц спины и передней стенки живота;
- мышц грудной клетки;
- мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;
- мышц рук и ног.

3) Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

- упражнения, вытягивающие позвоночник;
- для растягивания мышц груди в положении сидя;
- упражнения в самовытяжении.

4) Тренировка основных исходных положений.

5) Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства” (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

6) Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

3. Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д. Эти упражнения так же способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

4. Упражнения на расслабление – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются.

Каждый **комплекс упражнений по корригирующей гимнастике** должен состоять из трех частей.

В подготовительную часть включаю несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие типу нарушения осанки. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний. Оптимальная дозировка упражнений – 6–8 повторений.

Основную часть насыщаю корригирующими упражнениями, большинство из которых должно выполняться в положении лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным положением тела, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при удержании тела в положениях стоя и сидя. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний. Дозировка зависит от самочувствия детей, их физической подготовленности и усвоенности материала. В среднем упражнения повторяют 8–16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление, выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки.

Особое внимание на занятиях уделяю правильному дыханию. Выполняя упражнения, дети должны дышать через нос, не задерживая дыхание.

Следует учитывать также, что формированию правильной осанки способствуют упражнения с предметами. С помощью их можно усилить эффект воздействия на отдельные мышечные группы. На своих занятиях с детьми мы пользуемся такими предметами как: гимнастическая палка, мячики, мешочки, гимнастические скакалки, тряпочки (для стопы), крышки (для стопы), рисуем стопой.

В формировании **правильной осанки** играет большую роль равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бедер, туловища, плечевого пояса, а также тонкое восприятие ощущений от положения тела и отдельных его частей. Последнее достигается с помощью упражнений у вертикальной стены, стоя перед зеркалом (развитие “мышечно-суставного чувства”), упражнений с удержанием груза на голове и упражнений в равновесии. Упражнения в наружных выгибаниях с успехом могут быть применены для укрепления мышц спины у школьников среднего и старшего звена. Чтобы противодействовать поясничному изгибу, следует чередовать сокращение и растягивание мышц, а после напряженного выгибания несколько раз выполнить глубокий наклон вперед. Для младших школьников, в первую очередь, нужно рационально подобрать физические упражнения, которые бы “разгрузили” позвоночник, т.е. в большей мере принимать исходные положения, изменяющие направление силы внутрибрюшного давления и силы тяжести самих органов (положения с приподнятым тазом, коленно-локтевое, коленно-ладонное, лежа на спине или животе).

Укрепляя мышцы спины, нельзя забывать о **мышцах живота**: брюшной пресс имеет большое значение в поддержании правильной осанки. Большое значение имеет и воспитание у детей на уроке и дома мышечно-суставных ощущений положения тела и отдельных его частей, степень

напряжения и расслабления мышц в покое и в движении, что приобретает посредством многократного положения тела: лежа, сидя, стоя, проверкой этих положений у стены, гимнастической стенки, у зеркала на каждом занятии. Также ставится задача развития у детей самоконтроля и взаимоконтроля, что требует от них сознательного отношения и мобилизации внимания. Хорошо усваивается навык правильной осанки в играх, большое значение имеют упражнения в равновесии. В целях более совершенного овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц рекомендуются упражнения с удерживанием груза на голове.

При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть ученики с различным диагнозом. Поэтому **индивидуальный подход** должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Советы родителям и воспитателям специальных (коррекционных) школ- интернатов VIII вида.

В целях профилактики и исправления нарушений осанки спать ребенку лучше на животе или спине, на плоской подушке. Вместо портфеля лучше носить ранец. За письменным столом надо сидеть так, чтобы спина опиралась о спинку стула, руки были чуть отведены от нее, предплечья находились на столе, голова – в положении прямо, а расстояние между столом и туловищем составляло не более ширины ладони. Свет должен падать слева. Напоминать сгорбившемуся школьнику о необходимости удерживать тело в правильном положении лучше не окриком, а легким прикосновением руки или спокойным, ровным голосом.

Положительные результаты в исправлении осанки возможны лишь при регулярных занятиях. В неделю занятий в школе должно быть не менее двух. Помимо занятий в школе я рекомендую повторять разученный комплекс дома, но под небольшим контролем родителей или воспитателей.

Упражнения, корригирующие нарушенную осанку, каждый учащийся может включать и в утреннюю гигиеническую гимнастику.

Привожу несколько комплексов упражнений помогающих коррекции осанки:

Лёжа на животе.

1. Руки вытянуты вперёд. Вытягиваем тело в "струнку" (тянуть носки и кисти в разные стороны) - 1 мин.

2. Руки в упор, опираемся на ладони и по очереди поднимаем прямую ногу вверх - по 10 раз.

3. Руки за головой в замок, поднимаем плечевой пояс и держим от 2 сек. до 10 сек – 10 раз.

4. Поднять голову и руки вверх, прямыми руками делаем "ножницы" не касаясь пола - 1 мин.

5. "Лодочка" - руки в замок вытянуты вверх, ноги вместе прямые. Поднять руки, ноги, голову и держать 1 мин. - 5-10 раз.(можно выполнить покачивания вперед-назад)

6. "Корзиночка": берём руками ноги за лодыжки и прогибаемся назад, держать от 2 - 10 сек. - 10 раз.

7. Брюшное дыхание.

На коленях.

1. Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад "как дощечка"- 10-12 раз.

2. И.п. то же, руки на поясе. Выпрямляем по очереди ногу назад 10-12 раз.

3. И.п. то же. Садимся на пол слева и справа от ступней, спина выпрямленная.

4. И.п. то же, колени вместе ступни широко разведены в стороны. Садимся между ступней и встаём. Спина выпрямленная - 10-12 раз

На четвереньках.

1. Поднять правую (левую) прямую ногу и левую (правую) прямую руку, держать 2-6 сек. - 10 раз (на каждую ногу).
2. Достать коленом до лба, отвести голову и ногу назад вверх - 10 раз.
3. "Кошечка" - спину вверх и вниз - 1 мин.
4. «Кошечка» (которая пролазает под забором) - 12 раз.
5. "По турецки"
6. Вытянуться руками вперёд на пол, голова между руками, спину прогибать к полу - 12 раз.

Восстановить дыхание.

Отдых в течении 3-5 мин: лёжа на спине, глаза закрыты, руки вдоль туловища, ладони кверху, ноги на ширине плеч. Дыхание спокойное.

Все упражнения нужно делать в среднем темпе и больше на разворот плеч назад.

Список литературы:

1. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного и урока физической культуры / Под ред. к.б.н. Э.И.Абрамова / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган, 2005.
2. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1–9-х классов общеобразовательных школ Курганской области / Под ред. Л.З.Штода / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган. 2004.
3. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
4. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Под ред. И.Д. Романовой / "Просвещение". – М., 1979.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. «Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперед.
2. «Военный на параде». Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде: вытягивая носок вперед и ставя ногу на всю ступню.
3. «Сядьте по-турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.
4. «Любопытный». Лечь на пол, живот и ноги плотно прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперед, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.
5. «Ворота». Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.
6. Игра-соревнование «Испугавшиеся лошади». Стать спинами друг к другу, взяться за одну и ту же палку и сделать один шаг вперед, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.
7. Игра-соревнование «Перетяни палку». Сесть по-турецки, прислониться друг к другу спинами. В вытянутых вверх руках держать палку. Наклоняясь вперед стараться перетянуть палку в свою сторону. Все это время смотреть на палку.
8. Игра-соревнование «С мешком на спине». Наклониться вперед, положить на спину мешочек с песком или горохом и развести руки в стороны. По сигналу идти вперед до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины.

Тренировка основных исходных положений

1. Лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу – приподнимать голову, не отрывая от пола плечи, прижимать к полу поясничный отдел позвоночника так, чтобы между телом и полом не проходила ладонь.

2. Лежа на спине, согнуть правую (левую) ногу в тазобедренном и коленном суставе, захватив ее руками, плотно прижать к полу поясничный отдел.

3. Стоя у стены, принять положение правильной осанки (затылок, лопатки, крестец, икроножные мышцы и пятки должны касаться поверхности стены).

4. Сидя на гимнастической скамье, принять правильную осанку (затылок, лопатки и таз плотно прижаты к стене).

5. Принять правильную стойку у стены, отойти на шаг от стены, сохранив правильную осанку, присесть и затем сделать шаг назад.

6. Стоя спиной к стене, принять правильную осанку, затем последовательно расслабить мышцы плечевого пояса, ног, возвратиться в исходное положение.

7. Из основной стойки, согнуть правую ногу, принять исходное положение и проверить осанку у стены. То же, сгибая левую ногу.

8. Стоя у стены в основной стойке, подняться на носки и продержаться 3-4 сек, вернуться в исходное положение. То же, отходя на шаг от стены.

9. Ходьба с остановками, следя за правильностью осанки.

10. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через предметы, по гимнастической скамье. Следить за правильностью осанки.

Имитация поз и движений различных животных (начальные классы): слон, петух, летающая птица, свернувшаяся змея, вытянутая змея, еж, виляющая хвостом собака, взъерошенный кот, краб, обезьяна, жираф, рыба, крокодилчик, лягушка, зайчик, кенгуру, гусеница, ласточка.

Упражнения для укрепления мышечного корсета.

Упражнения для мышц шеи

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти сцеплены.
3. Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.
4. Сцепить пальцы замком сзади на шее, голову слегка наклонить вперед— отвести голову назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для плечевого пояса

1. Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести левую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.
2. Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в грудной части позвоночника; то же с поворотами головы вправо и влево (смотреть на кисти).
3. Круговые движения плечами.

Упражнения для туловища

1. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.
2. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.
3. В упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад.
4. Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги приподнять («рыбка»).
5. Лежа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.
6. Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем напрячь мышцы всего тела, руки вверх (поясничная часть туловища не должна касаться пола).
7. Лежа на животе, руки вдоль туловища, расслабиться; затем, медленно напрягаясь, приподнять ноги, руки вверх, голова поднята («лодочка»).

Упражнения для ног

1. Медленное приседание, руки за голову (вверх, в стороны); то же стойке с сомкнутыми носками.
2. Глубокие пружинящие приседания из стойки на носках, ноги врозь.
3. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, сохраняя вертикальное положение туловища.
4. Приседание, касаясь руками пяток.
5. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот кругом в стойку, скрести ноги; сесть колени врозь; с поворотом кругом встать в исходное положение.

Упражнения в равновесии на полу и скамейке:

- стойка на одной ноге с различными исходными положениями рук, с закрытыми глазами;
- удержание равновесия на опоре (валик, набивной мяч, скамейка);
- ходьба по линиям с закрытыми и открытыми глазами, с различными движениями рук, с грузом на голове, по наклонно установленной скамейке под углом 20-30, через предметы, с подбрасыванием и ловлей мяча;
- ходьба между линиями (ширина 20 см);
- ходьба по скакалке, натянутой на земле;
- ходьба по бревну с различными положениями рук, прямо и боком, с поворотами;
- выполнение статических и динамических упражнений в равновесии на фоне «раздражения» вестибулярного аппарата после:
 - а) поворотов и наклонов головы вперед и назад, вправо и влево;
 - б) поворотов на 180°, 270° и 360° на месте и в движении;
 - в) кружения на месте переступанием или в парах, взявшись за руки;
 - г) всевозможных прыжков;
 - д) кувырков, перекатов;
 - е) движения и позы с затрудненными условиями сохранения равновесия;
 - ж) раздельное и смешенное совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия (вестибулярного, двигательного).

Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы:

- ходьба скрестным шагом с постановкой стопы на наружную сторону;
- ходьба с перекатом стоп с пятки на носок вдоль линии;
- ходьба с выносом прямой ноги и постановкой на всю ступню;
- ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы;
- ходьба по канату, по палке (вдоль), по ребристой доске;
- катание стопой теннисного мяча;
- стоя, пальцы ног на палке, пятки на полу – передвижение по палке приставными шагами, сжимая палку пальцами ног;
- приседание на палке (вдоль с опорой);
- балансирование на большом мяче, обхватив его ступнями ног;
- лазание по лестнице вверх и вниз, наступая на рейки серединой стопы;
- лазание по канату босиком с помощью ног;
- прыжки через шнур, палку, лежащие на полу, с сомкнутыми ногами;
- прыжки через скакалку на одной ноге, на двух и двигаясь вперед;
- захват кубиков и других предметов пальцами ног;
- сидя - переменное или одновременное сгибание и разгибание стопы, круговое вращение стоп:
 - скользящие движения стопой одной ноги по голени другой из исходного положения «лежа на спине»;
 - сидя удерживать предмет между стопами, поднимать и сгибать ноги;
 - потирание и надавливание на подошвы стоп жесткими щетками;
 - лежа на спине, ноги на ширине стопы – поочередное вытягивание носков стоп с поворотом их внутрь;
 - сидя на полу, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширине ладони – подошвенное сгибание и разгибание стоп.

Дыхательная гимнастика

1. Упражнения для овладения полным дыханием:

- глубокий вдох через нос, выдох через рот. Вдох - на 3, выдох - на 4 счета;
- вдох и выдох через нос: вдох - на 3, выдох - на 4 счета;
- обучение грудному и брюшному типу дыхания (в положении стоя - грудному, в положении лежа - брюшному, диафрагмальному).

2. Овладение смешанным типом дыхания (грудобрюшным или полным) в положении «лежа» и «стоя»:

- дыхание при различных движениях рук (в стороны, вверх и др.);
- дыхание при полуприседаниях и приседаниях; дыхание при наклонах туловища вперед;
- дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук вперед, в стороны, вверх (обучение координации дыхательного акта с движениями рук);
- дыхательные упражнения во время быстрой ходьбы. То же во время бега.

3. Упражнения для развития носового дыхания:

- легкое поглаживание носа снизу вверх, вокруг глаз и опять к низу носа (повторить 8 раз);
- постукивание средним пальцем, как молоточком, по носу, дыхание при этом свободное (10-12 легких ударов);
- сморщив нос, собрать его складками вверх;
- раздуть крылья носа, потом закрыть, сжать их и сделать выдох;
- похлопать средними пальцами по ноздрям и сделать полный выдох, слегка погладить нос вверх - вдох;
- похлопать пальцами по носу справа и слева, затем по лбу и щекам около носа;
- потереть под носом, по перегородке указательными пальцами, слегка поднимая кончик носа;
- закрыть левую ноздрю и сделать выдох и вдох правой, затем то же левой: спеть мелодию с закрытым ртом на звук «М».

Упражнение 3-9 повторяются в среднем по 8 раз.

Упражнения в расслаблении.

1. Из исходного положения «лежа» на спине:

- Согнуть руки в локтях с упором на них, согнуть ноги в коленях с упором на стопы. Опираясь на локти и стопы, прогнуться, приподнять таз, вернуться в исходное положение, расслабить правую ногу, голень и стопа скользят расслабленно вниз. То же с левой ногой.

- Руки вдоль туловища, полное произвольное расслабление мышц туловища, конечностей. Все мышцы расслаблены, теплые, отдыхают, ноги тяжелые, теплые, они отдыхают. Руки теплые, тяжелые. Живот расслаблен. Полный, глубокий отдых. Руки вверх - потягивание, возврат в исходное положение.

- И.п. то же. Согнуть правую ногу в колене, покачать вправо-влево, расслабить ногу. То же с левой ногой.

- То же, руки согнуть в локтях. Встряхнуть кисти рук и расслабленно уронить поочередно правую и левую руку.

- Правой рукой приподнять за кисть левую руку, встряхнуть ее и расслабленно уронить поочередно правую и левую руку. То же другой рукой.

- Правой рукой приподнять за кисть левую руку, встряхнуть ее и опустить. То же другой рукой.

- Расслабленная левая рука свободно падает вдоль туловища. То же другой рукой.

2. Из исходного положения «лежа» на животе:

- Кисть рук под подбородком. Согнуть ноги в коленях, поочередно касаясь пятками ягодиц, расслабить и уронить поочередно правую и левую голень.

- Полностью расслабить мышцы шеи, спины, рук, ног, учитель проверяет полноту расслабления.

3. Из исходного положения «сидя»:

- Сидя на стуле (скамейке), руки спущены вниз вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, откинувшись назад. Наклоняясь вперед, расслабить мышцы шеи, спины, груди, свободно уронить расслабленные руки вдоль туловища.

- Приподнять обеими руками правую ногу, охватив ее под коленями, расслабить и раскатать правую голень. То же с левой ногой;

- Руки в стороны, согнуты в локтях. Покачать расслабленными предплечьями и кистями. Проверить полноту расслабления.

4. Из исходного положения «стоя»:

- И.п. - основная стойка. Приподнять и уронить плечи («удивиться»).

- И.п. - то же, поднять руки вверх. Расслабить кисти, расслабить руки в локтях - кисти к плечам. Расслабить и разогнуть руки вниз вдоль туловища.

- И.п. - то же. При расслаблении наклонить туловище вперед, покачать расслабленными руками.