|  |
| --- |
| **Комплекс терапевтичних вправ для профілактики захворювань дихальної системи.***Завдання:*- зміцнювати здоров'я і поліпшувати показники фізичної підготовленості;- підвищувати функціональні можливості дихальної системи;- формувати стійкий інтерес і мотивацію до регулярних занять фізичним вихованням. |
| **№** | **Зміст вправи** | **Дозування** | **Методичні вказівки** |
| 1 | В. п. — стоячи, ноги разом, руки опущені. Ходьба на місці | 1-1,5 хв. | Темп середній, стежити за правильним диханням. |
| 2 | В. п. — стоячи, вузька стійка, руки уздовж тулуба. Підняти руки вгору, долонями всередину — вдих, розвести руки в сторони, опустити вниз - видих | 5-6 разів | Дихання через ніс. |
| 3 | В. п. — стоячи, вузька стійка, руки уздовж тулуба. Повільно вдихати і видихати повітря по черзі кожною ніздрею | по 5 разів кожною ніздрею. | Одну ніздрю затискати пальцем руки, рот закритий |
| 4 | В. п. — стоячи, права рука на грудній клітці, ліва - на животі. Натискати лівою рукою на передню черевну стінку — подовжений видих, повернутися у в. п. — вдих | 4-6 разів | Темп повільний, звертати увагу на подовжений видих |
| 5 | В. п. — стоячи, ноги разом, руки уздовж тулуба. Розвести руки в сторони, вгору — вдих, повернутися у в. п. — видих | 4-6 разів | Темп повільний, стежити за правильною поставою. |
| 6 | В. п. — стоячи, вузька стійка, руки перед грудьми. Розвести руки в сторони, тулуб повернути вліво (вправо) — вдих, повернутися у в. п. — видих | 4-6 разів | У кожну сторону, темп повільний, звертати увагу на подовжений видих |
| 7 | В. п. — стоячи, ноги разом, руки в сторони. Руки вперед, махом ноги дістати кінці пальців — видих, повернутися у в. п. — вдих | 4-6 разів | Кожною ногою, темп повільний, дихання не затримувати. |
| 8 | В. п. — стоячи, ноги разом, руки злегка відведені назад. Присідаючи, руки вперед — видих, повернутися у в. п. — вдих | 4-6 разів | Темп повільний, стежити за правильним положенням тулуба |
| 9 | В. п. — стоячи, вузька стійка, кисті рук з'єднані на потилиці. Вдих через ніс на рахунок 1-2, видих — на рахунок 3-5. | 4-6 разів | Спина пряма |
| 10 | В. п. — стоячи, вузька стійка, руки на поясі. Кругові рухи тулубом | 2-3 рази в кожну сторону | Дихання довільне, ритмічне. |
| 11 | В. п. — стоячи, ноги разом, руки уздовж тулуба. Плечі вгору, голову назад, прогнутися у грудному відділі хребта — вдих, повернутися у в. п., розслабити м'язи плечового пояса видих | 4-6 разів | Темп повільний. |
| 12 | В. п. — стоячи, ноги разом, руки уздовж тулуба. Руки вгору, прогнутися — вдих. Нахил уперед, пальцями дістати носки ніг — видих | 2-3 рази | Темп повільний, звертати увагу на подовжений видих. |
| 13 | В. п. — стоячи, вузька стійка, руки уздовж тулуба. Схрестити руки на грудній клітці, невеликий нахил уперед — видих, повернутися у в. п. — вдих | 4-6 разів | Темп повільний, звертати увагу на подовжений видих |
| 14 | В. п. — стоячи, ноги разом, руки до плечей. Лікті в сторони, вгору — вдих, повернутися у в. п. — видих | 3-5 разів | Темп повільний, звертати увагу на розслаблення мускулатури під час повернення у в. п. |