

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»

«Принято»

Педагогическим советом

протокол _____ 2020 № _____

Введено приказом от _____ 2020 № _____

Директор школы

_____ Л.В. Потапова

Рабочая программа по курсу
«Лечебная Физическая Культура»
для 1-4 классов (*1 час в неделю, 30 часов в год*)

Направление: спортивное

Составитель: Елисеева Татьяна Кузьминична
(учитель физической культуры, 1 квалификационная категория)

«Согласовано»

Заместитель директора _____ Роганина О.А. от _____ 2020г.

«Рассмотрено»

На заседании МО, протокол от _____ 2020г. № _____

Руководитель МО _____ Лакомкина Л.П. от _____ 2020г.

г. Набережные Челны
2020 г.

Планируемые результаты изучения курса

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение уроков физической культуры, занятий спортом для укрепления здоровья, - ориентироваться в понятии « физическая подготовка» - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -определять наиболее эффективные способы достижения результата; -формирование умения понимать причины успеха / неуспеха /учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; -определение общей цели и путей её достижения; -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение товарищей; <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -умение договариваться о распределении 	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Способы физической деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать 	<ul style="list-style-type: none"> - вести тетрадь по физической культуре с записями, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; 	<ul style="list-style-type: none"> -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение товарищей; 	
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) - выполнять акробатические упражнения (кувырки, выполнять гимнастические 	<ul style="list-style-type: none"> целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять эстетически 		

	<p>упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);</p> <p>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной -- направленности</p>	<p>красиво гимнастически и акробатически комбинации;</p>	<p>функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p> <p>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- видеть красоту движений,</p> <p>- с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</p>	
--	--	--	--	--

Содержание учебного курса

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<i>Основы знаний, строевые упражнения.</i>	Техника безопасности и правила выполнения упражнений. Значение физической культуры в жизни человека. Органы дыхания, значение правильного дыхания для здоровья. Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение, в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.	<i>3 часа</i>
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в различных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание по гимнастической стенке.	<i>4 часа</i>
Дыхательные специальные упражнения	Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа. Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.	<i>2 часа</i>
<i>Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса</i>	Комплексы упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса, движения рук в основных направлениях из различных исходных положений. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов.	<i>4 часа</i>
<i>Комплекс упражнений для укрепления плечевого пояса и спины.</i>	Упражнения для укрепления плечевого пояса и спины, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные упражнения, стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком. Приседание на всей стопе, пятках.	<i>2 часа</i>
<i>Комплекс упражнений для укрепления мышц спины</i>	Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника. Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.	<i>10 часов</i>
<i>Комплекс упражнений при нарушениях осанки.</i>	Упражнения с грузом на голове с мешочками, упражнения с гимнастическими палками. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.	<i>10 часов</i>
<i>Практический материал</i>	Общеразвивающие упражнения, стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик. Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, ходьба по гимнастической скамейке.	<i>2 часов</i>
<i>Итого</i>		<i>30 часа</i>

Календарно-тематическое планирование по курсу

№ п/п	Название разделов	Тема занятий	Количество часов	Основные формы организации и учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
						план	факт
1	<i>Основы знаний лечебной физической культуры</i>	Введение. Инструктаж по ТБ.	1	Теоретическое (Коллективно-групповые беседы).	Раскрывают историю возникновения и характеризуют их. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой.	10.10	
2		Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви.	1	Теоретическое (Коллективно-групповые беседы).	Использовать занятия кружка для организации индивидуального занятия, укрепления здоровья.	17.10	
3		Построение в шеренгу, в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.	1	Практические занятия	Описывать технику выполнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	24.10	
4	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	Основные положения рук и ног. Наклоны и повороты головы и туловища	1	Практические занятия малыми группами.	Описывать технику выполнения, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	31.10	
5		Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами.	1	Практические занятия индивидуальные.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой.	03.11	
6		Ползание по скамейке и лазание по гимнастической стенке.	1	Практические занятия индивидуальные.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	07.11	
7		Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в	1	Практические занятия индивидуальные.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	14.11	

		различных исходных положениях.					
8	Дыхательные специальные упражнения	Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.	1	Практические занятия индивидуальные.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	19.11	
9	упражнения	Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.	1	Практические занятия индивидуальные.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	26.11	
10	<i>Комплексы упражнений для укрепления мышц</i>	Комплексы упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1	Практические занятия групповые.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	2.12	
11	<i>мышц спины и брюшного пресса</i>	Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.	1	Практические занятия групповые.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	9.12	
12	<i>пресса</i>	Общеразвивающие упражнения, лежа на спине, животе с предметами и без предметов.	1	Практические занятия групповые.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	16.12	
13		Комплексы упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1	Практические занятия групповые.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	23.12	
14	<i>Комплексы упражнений для укрепления</i>	Упражнения для укрепления плечевого пояса и спины, лопатками, плечами, пятками.	1	Практические занятия групповые.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	29.12	

15	ления плечевого пояса и спины	Упражнения, стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком. Приседание на всей стопе, пятках.	1	Практические занятия групповые.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	06.01	
16	Комплексы упражнений для укрепления	Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника.	1	Практические занятия групповые	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	13.01	
17	ления мышц спины	Общеразвивающие упражнения, стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик.	1	Практические занятия групповые.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	20.01	
18		Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, ходьба по гимнастической скамейке.	1	Практические занятия групповые.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	27.01	
19		Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника	1	Практические занятия групповые	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	3.02	
20		Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника	1	Практические занятия групповые.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	10.02	
21		Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника	1	Практические занятия групповые.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	17.02	
22		Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.	1	Практические занятия групповые	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	25.02	

23		Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.	1	Практические занятия групповые.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	3.03	
24		Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.	1	Практические занятия групповые.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	10.03	
25		Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.	1	Практические занятия групповые	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	17.03	
26	<i>Комплексы упражнений при нарушениях осанки.</i>	Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника.	1	Практические занятия групповые.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	31.03	
27		Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника	1	Практические занятия групповые.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	7.04	
28		Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника	1	Практические занятия групповые	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	14.04	
29	<i>Комплексы упражнений для укрепления плечевого пояса и спины.</i>	Комплекс упражнений для лечебной гимнастики при сколиозе.	1	Практические занятия групповые.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	21.04	
30		Итоговое занятие.	1	Практические занятия индивидуальные.	Выполняют комплекс упражнений. Соблюдают правила безопасности на занятиях лечебной физической культурой	12.05	

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

1. Построение в шеренгу у гимнастической скамейки. Проверка осанки. Повороты на месте. Ходьба с перестроением в колонну по две (4мин). Следить за положением туловища.
2. И.П.- Основная стойка. 1- руки вперед. 2. –и руки вверх. 3.- руки к плечам. 4.- вернуться в и.п (5 раз).
3. И.П.- О.С. 1.- руки вперед. 2. – медленно присесть. 3.- руки к плечам. 4.- вернуться в и.п. (5 раз). Приседать с прямой сптной.
4. И.П.- О.С. 1.- Шаг влево, руки к плечам, 2.- руки за голову. 3.- приставить правую ногу, руки к плечам. 4.- вернуться в и.п. 5.-5-8-то же, но в другую сторону (6 раз). Живот подтянуть, ягодичы сократить.
5. И.П.-О.С.1-2-упор присев, руки вперед, 3-4-вернуться в и.п. (5 раз). Спина прямая.
6. Переход из положения стоя в положение лежа на спине с самовытяжением (3 раза на 10 счетов). Тянуться пятками и теменем.
7. И.П.-лежа на спине. 1- руки перед грудью, ноги согнуты под прямым углом в коленных суставах. 2.-руки за голову, разогнуть левую ногу. 3.- руки перед грудью, ноги согнуты вместе. 4. – вернуться в и.п (6 раз). Поясница прижата, следить за выханием.
8. И.п.- сед «по-турецки». 1.- руки к плечам. 2-руки за голову. 3.- руки вперед. 4. –вернуться в и.п. (6 раз). Спина прямая.
9. И.п- сед «по-турецки». 1- руки в «крылышками». 2- лечь на спину, руки на пояс. 3.- руки вперед. 4- сесть «по-турецки», руки на колени (5 раз). Следить за осанкой.
10. И.п. на правом боку. 1- поднять левую ногу вверх.2- носок на себя.3.- носок оттянуть.4.- опустить ногу (браз). Все части тела на одной линии, ягодичы напрячь, живот подтянуть.
11. И.п. на правом боку. 1-4-и круговые движения приподнятой левой ногой. То же на другом боку (6 раз). Все части тела на одной линии, ягодичы напрячь, живот подтянуть.
12. Переход в и.п. – лежа на животе. 1-4- руки в «крылышки», плечи приподнять и удержать (6 раз). Ягодицы напрячь.
13. И.п.- лежа на животе. 1-4- руками «крылышками», ногами «кроль» (10 счетов). Плечи опустить, ягодичы сократить.
14. И.п. – лежа на животе. 1.- поднять лоб с согнутыми в локтях руками. 2.- руки в стороны. 3.- руки за голову. 4.- вернуться в и.п (7 раз). Плечи опустить, ягодичы сократить.
15. Упражнения в равновесии- ходьба на носках по гимнастической скамейке с различными движениями рук, затем ходьба боком, ходьба через набивные мячи (5мин). Сохранять правильную осанку.
16. Перестроение для игры. «День и ночь». Выбывшие из игры, садятся на гимнастическую скамейку или к гимнастической стенке «по-турецки» (5 мин).
17. Ходьба с правильной осанкой. Проверка с исправлением ошибок (2 мин).

Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и спины.

1. Построение в одну шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастическое перестроение в ходьбе (ходьба змейкой, зигзагом, противходом). (5 мин), следить работой рук при ходьбе.
2. И.п- о.с, с мешочком на голове. 1-2- руки в «крылышки». 3-4-вернуться в и.п (6 раз). Следить за осанкой.
3. И.п-то же.1.- руки вверх, правую ногу назад.2.- и.п. 3.- руки вверх, левую ногу назад. 4. И.п. (5 раз). Следить за осанкой.
4. Ходьба на месте на носках с мешочком на голове 1 мин. Следить за осанкой.
5. Переход в и.п. лежа на спине. 1-2- руки к плечам. 3-4-поднять прямые ноги. 5-6- согнуть ноги в коленях, руки вниз. 7-8-вернуться в и.п. (7раз). Прижать поясницу к полу.
6. И.п.- то же. 1-2- согнуть ноги в коленях, руки вдоль туловища. 3-4- гребок ногами «брасс». 5-6- опустить прямые ноги. 7-8-расслабиться и перейти в и.п. (5 раз). Прижать поясницу к полу.
7. И.п- то же. Сесть «по-турецки», руки в «крылышки», затем медленно перейти в и.п. Следить за положением туловища.
8. Упражнение на расслабление (30 сек). Следить за дыханием.
9. И.п.- лежа на животе. 1-2-поднять ноги, руки в стороны, 3-4- руки вверх. 5-6- руки к плечам. 7-8- вернуться в и.п (6 раз). Голова и позвоночник- в одной плоскости.
10. И.п.-то же. 1-4-руки в «крылышки», ногами горизонтальные «ножницы» (4 раза). Голова и позвоночник- в одной плоскости.
11. И.п – стойка на коленях. 1-2-вдох. 3-4- выдох. Ходьба в равновесии по гимнастической скамейке (3 раза). Тянуться теменем вверх.
12. Ходьба, руки на поясе (30 сек). Следить за осанкой.
13. Ходьба боком (30 сек). Следить за осанкой.
14. Ходьба через набивные мячи (30 сек). Следить за осанкой.
15. Эстафета с элементами баскетбола (5 мин).
16. Игра на внимание при ходьбе (2 мин).
17. Проверка осанки друг у друга (указать товарищу на ошибки). Подведение итогов занятия.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины при нарушениях осанки.

1. И.п.- о.с, в руках гимнастическая палка. 1-2-палку завести за лопатки, подтянуть живот, 3-4- вернуться в и.п.
2. И.п.- о.с. 1-4- «крылышками» руками.
3. И.п.- о.с.- лежа на животе. 1-2- руки в «крылышки». 3-4- держать.
4. И.п.- лежа на животе. 1-2- ноги подтянуть, руки в «крылышки», 3-4- вернуться в и.п.
5. И.п.- лежа на животе, в руках гимнастическая палка. 1-4 прокатывать палку по спине от плечевого пояса до ягодиц и обратно.
6. И.п.- лежа на спине. 1-2-приподняться на предплечьях, прогнуться 3-4- держать.
7. И.п.- лежа на спине, под область грудного кифоза подложить небольшой валик. 1-4- приподняться на предплечьях над валиком. 5-8 – вернуться в и.п.
8. И.п.- лежа на спине. 1-4- круговые движения ногами по и против часовой стрелки.
9. И.п.- на четвереньках.1-4- прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника. Голова приподнять. 5-8-вернуться в и.п.
10. То же, но через левое плечо посмотреть на правую пятку и наоборот.
11. И.п.- на четвереньках. 1-2- поднять правую руку и левую ногу одновременно, прогнуться в грудном отделе позвоночника, 3-4- вернуться в и.п. 5-6- поднять левую руку и правую ногу, прогнувшись. 7-8- вернуться в и.п.
12. И.п.- то же. 1-2- поднять правую руку и правую ногу одновременно. 3-4- вернуться в и.п.5-6- поднять левую руку и левую ногу. 7-8- вернуться в и.п.

Комплекс упражнений для лечебной гимнастики при сколиозе.

1. **И.п.**- лежа на животе, руки вверху, чуть шире плеч. **Сч.1-6**- сильно потянуться. **Сч.7-8**-расслабиться. (Повторить 6 раз).
2. **И.п.**- лежа на животе, руки под подбородком, локти лежат в стороны. **Сч.1**- поднять плечи вместе с руками (без помощи рук), кисти к плечам, свести локти и поднять одну ногу. **Сч.2**-и.п. **Сч. 3-4**- то же с другой ноги. (Повторить 6 раз).
3. **И.п.**- то же. **Сч.1-2**- поднять плечи, кисти к плечам, свести лопатки и поднять ноги. **Сч.3-4** – и.п. (Повторить 6-8 раз).
4. **И.п.**- лежа на животе, руки вверху опираются о пол. **Сч.1**- поднять ноги. **Сч.2**- развести ноги в стороны. **Сч.3**- соединить. **Сч.4**- отпустить. (Повторить 6-8 раз).
5. **И.п.**- лежа на животе, руки вверх чуть шире плеч. **Сч.1**- поднять руки, плечи, голову, ноги. **Сч.2-3**- держать, тянуться. **Сч.4**- и.п. (Повторить 6-8 раз).
6. **И.п.**- лежа на животе, руки под подбородком поставлены кулак на кулак. **Сч.1-2**- глубокий вдох носом. **Сч.3-6**- плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой. (Повторить 3-4 раза).
7. **И.п.**- лежа на спине, руки вверху чуть шире плеч. **Сч.1-6**- сильно потянуться. **Сч.7-8**- расслабиться. (Повторить 6 раз).
8. **И.п.**- лежа на спине, руки в стороны. **Сч.1**- поднять одну ногу до угла 45 градусов над полом и руки вперед. **Сч.2**- и.п. **Сч.3-4**- то же с другой ноги. (Повторить 6 раз).
9. **И.п.**- лежа на спине, руки над головой, локти прижаты к полу. Имитация велосипедных движений поднятыми ногами 15-20 раз. Ноги не выше угла 45 градусов над полом. Дыхание произвольное, не задерживать.
10. **И.п.**- лежа на спине, ноги стоят согнутые, руки лежат ладонями на животе. Сделать глубокий вдох носом, надувая живот. Затем плавный выдох ртом, сложив губу трубочкой, втягивая живот в себя. Руками не давить, а контролировать движения брюшной стенки. (Повторить 3-4 раза).
11. **И.п.**- лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к полу. **Сч.1**- поднять левую прямую ногу до угла 45 градусов над полом. **Сч.2**—поднять правую ногу до угла 45 градусов над полом. **Сч.3**- ноги врозь. **Сч.4**- ноги вместе. **Сч.5**- положить левую ногу. **Сч.6**- положить правую ногу. Затем то же с правой ноги. (Повторить 6-8 раз).
12. **И.п.**- лежа на спине, руки вдоль туловища. **Сч.1-2**- поднять руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох носом. **Сч.3-6**- опуская руки, продолжительный выдох с произношением звука ф-ф-ф... (Повторить 3-4 раза).
13. **И.п.**- лежа на спине, руки под головой. **Сч.1**- поднять левую прямую ногу. **Сч.2**- поднять правую прямую ногу. **Сч.3**- положить левую. **Сч.4**- положить правую. Затем то же, начиная с правой ноги. (Повторить 6-8 раз).
14. Повторить упражнение №12.
15. **И.п.-о.с.** **Сч.1-2**- присесть, руки вперед, с прямой спиной, приподнимаясь на носки и широко разводя колени. **Сч.3-4**- встать с прямой спиной в и.п. (Повторить 6-8 раз).
16. **И.п.-о.с.** Поднимая руки через стороны вверх- глубокий вдох носом. Опуская руки – полный выдох ртом, произнося звук ф-ф-ф... (Повторить 3-4 раза).
17. **И.п.**- то же. **Сч.1**- левую ногу назад на носок, руки в стороны ладонями вверх, свести лопатки. **Сч.2**- и.п. **Сч.3-4** – то же с правой ноги. (Повторить 6-8 раз).
18. **И.п.**- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимая и расправляя плечи, сделать глубокий вдох носом (локти отводить назад). Опуская плечи, сделать плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой. (Повторить 3-4 раза).

