

Рассмотрено
на Педагогическом совете
протокол № 1
от 29 августа 2024 г.

Утверждаю
Директор ОГКОУ «Ивановская
школа-интернат №2»
_____ Смирнова Т.В.
приказ № _120_
от 02.09.2024 г.

ПАСПОРТ
Кабинета
лечебной физической культуры
(№ 315-316)

Ответственный педагог:
Фокина Н.А.

Этаж: третий

Площадь: 50 м²

Освещение: дневного света, естественное

Отопление: централизованное

Кабинет оборудован для учащихся 1 – 12 классов

Количество учителей, работающих в кабинете: 3

2024 год



Пояснение к использованию кабинета ЛФК (№ 315-316)

Кабинет лечебной физической культуры (№ 315-316) оборудован тренажерными снарядами, спортивным инвентарем, тренажерами для массажа рук и ног, который находится на третьем этаже «ОГКОУ Ивановская школа-интернат №2». Площадь кабинета 50 м². Используется искусственное и естественное освещение. В кабинете проводятся занятия по лечебной физической культуре с использованием и применением спортивного инвентаря, тренажерных средств, тактильного оборудования. Занятия классифицируются на обучающие и тренировочные. Занятия проводятся по согласованному расписанию.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ КАБИНЕТОМ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Кабинет должен быть открыт за 15 минут до начала занятий
2. Обучающиеся находятся в кабинете в спортивной форме и спортивной обуви
3. Обучающиеся должны находиться в кабинете только в присутствии учителя
4. Кабинет должен проветриваться после каждого занятия
5. Два раза в день проводится влажная уборка
6. Обучающиеся должны соблюдать правила безопасности в кабинете при использовании тренажерных устройств

При проведении занятий по ЛФК:

- Тщательная проверка спортивного зала и проведение разъяснительной работы с занимающимися о мерах профилактики травматизма на занятиях.
- Учет принципов дифференциации и индивидуализации занимающихся.
- Соблюдение техники безопасности, использование методов физической страховки.

К занятиям по адаптивному физическому воспитанию (ЛФК) допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасного поведения на занятиях, медицинский осмотр и не имеющие абсолютных противопоказаний по состоянию здоровья.

На занятиях занимающийся должен находиться в спортивной форме и обуви, соответствующим погодно-климатическим условиям и особенностям спортивного зала.

В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

Инвентарь и оборудования по окончании занятия должны быть убраны в специально отведенное место хранения.

**График проветривания кабинета
лечебной физической культуры № 316**

Время	Ответственный
7.50-8.30 15.20-16.00	уборщица

График влажной уборки

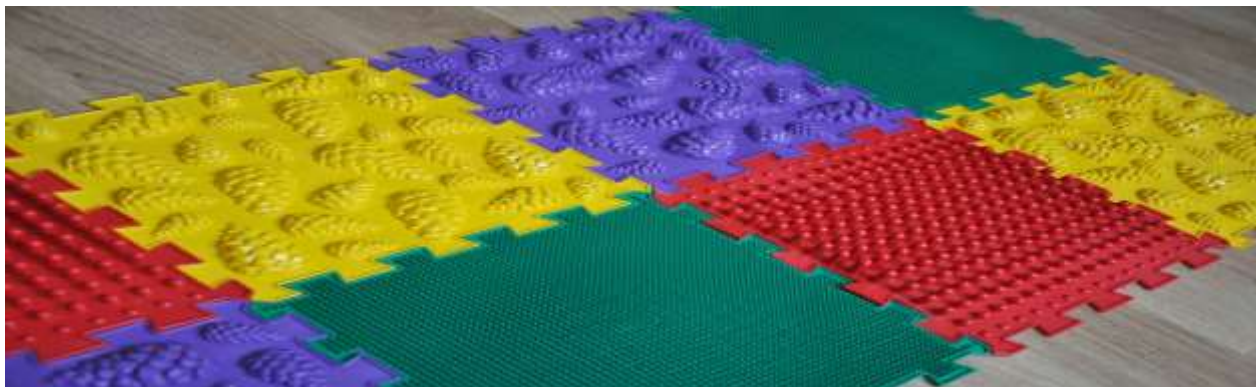
Время	Ответственный
7.50-8.15 15.20-16.00	уборщица

**Зал ЛФК
лечебной физкультуры (315)**

Наименование инвентаря	Количество штук
Модульный массажный коврик <i>доброшкола</i>	80
Массажная дорожка <i>доброшкола</i>	1
Тренажер для ног <i>доброшкола</i>	1
Шведская скамья <i>доброшкола</i>	2
Гимнастический коврик <i>доброшкола</i>	10
Тактильная дорожка <i>доброшкола</i>	1
Тактильные платформы <i>доброшкола</i>	1
Массажный коврик <i>доброшкола</i>	1
Тренажер для функциональной подготовки и гимнастики <i>доброшкола</i>	1
Тренажер для разработки суставов <i>доброшкола</i>	1
Шведская стенка <i>доброшкола</i>	1
Тренажер - массажные валики <i>доброшкола</i>	1
Набор балансиров (полусфера детская) <i>доброшкола</i>	12
Бордюр-балансир <i>доброшкола</i>	1 (12)
Скамья для пресса <i>доброшкола</i>	1
Тренажер-карусель <i>доброшкола</i>	1

Спортивное полотно «гусеница» <i>доброшкола</i>	1
Набор мячей для спортивных игр <i>доброшкола</i>	2
Беговая дорожка <i>доброшкола</i>	2
Разноуровневый ковер <i>доброшкола</i>	1 (25 эл.)
Тренажер для ходьбы	1
Велотренажер	1
Скамья для прессы	1
Универсальный турник	1
Комплекс скамья для жима штанги	1
Тотал тренер	1
Массажные валики	3
Массажные мячики	4
Ролик гимнастический	1
Фитбол для детей	2
Гимнастическая палка	8
Скакалка	1

Коврик массажный резиновый



Основная направленность – **ортопедическая**. Упражнения на ковриках формируют правильную осанку, свод стопы, позволяют разнообразить развивающую среду, провести ряд коррекционных и развивающих мероприятий, сформировать у детей устойчивый интерес к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни. Основным способом применения ковриков является ходьба по ним. Дети ходят босиком. Известно, что очень полезно ходить по камням, грунтовым дорожкам, траве. Именно такой принцип естественности положен в основу создания ковриков.

Функции:

- Помогает детским стопам правильно сформироваться.
- Помогает в комплексной терапии разных видов плоскостопия.
- Улучшает кровообращение в ногах.
- Помогает избавиться от усталости после тяжелых физических нагрузок.
- Способствует скорейшему восстановлению после стресса.

Показания:

Коврик массажный резиновый прямоугольный можно применять здоровым людям и лицам с проблемами стоп:

- для профилактики и лечения всех видов плоскостопия;
- для правильного формирования стопы у детей;
- для улучшения кровоснабжения ног;
- для укрепления связочного аппарата голеностопного сустава.

При регулярном выполнении упражнений массажный коврик стимулирует биологически активные точки стоп, благодаря чему нормализуется работа многих внутренних органов, следовательно, улучшается общее состояние организма.

Упражнение «Тропа здоровья». Направлено на формирование правильной походки, совершенствование навыков ходьбы, обеспечивает профилактику плоскостопия, и многих других заболеваний стоп и нижних конечностей. Позволяет укрепить мышцы ног, улучшить кровообращение, оказывает воздействие на подошвенные мышцы и основные биологические точки. Улучшает координацию и равновесие за счет ходьбы по ограниченным поверхностям. Упражнение выполняется от 5 до 10 минут.

Шведская стенка



- Физическая нагрузка, получаемая на ней, помогает развиваться всем мышечным группам, в том числе, растягивается позвоночник, что полезно при сидячем образе.
- Подобранный правильно комплекс помогает укрепить иммунитет, что особенно важно в зимний период, когда обостряется эпидемиологическая ситуация, а пища беднее микроэлементами и витаминами.
- Регулярно выполняемые на тренажере упражнения способны предотвратить и исцелить от ряда заболеваний вестибулярного и опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы.
- Они избавляют от проблем, связанных с неправильным функционированием кишечника.

Рекомендуемые упражнения: вис на перекладине и кольцах в течение 10 секунд, подтягивание на перекладине из положения с вытянутыми руками, небольшой подъем, приседания, стоя на нижней перекладине, удерживаясь руками за более верхнюю, поднятие и спуск с веревочной лестницы, поднятие колен до угла 90 градусов, поднятие ровных ног под тем же углом, повороты туловища в висе, подтягивание разным хватом, pistolетик, лазание, подъёмы и спуски.

Беговая дорожка



Дорожка представляет собой тренажер, который включает поручни и вращающуюся ленту. На нем можно бегать, оставаясь при этом на одном месте. Занятия на беговой дорожке обладают полезными свойствами: так как дорожка является кардиотренажером, с ее помощью хорошо укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы; улучшается кровообращение во всем организме; укрепляются мышцы тела, повышается их тонус; предотвращается появление избыточной массы тела благодаря развитым мышцам. Дополнительные плюсы: укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, в частности — суставов и позвоночника; повышение выносливости организма; улучшение общего состояния здоровья; укрепление иммунитета.

Выпады на беговой дорожке

Установите на беговой дорожке минимальную скорость и начните делать выпады, чередуя ноги. Увеличьте скорость до той, в которой вам будет комфортно тренироваться.

Выпады в сторону

Идите по беговой дорожке в среднем темпе. Встаньте боком и выполняйте боковые выпады. Следите за тем, чтобы скорость была невысокая — так вы сможете глубже присесть и прорабатывать заднюю поверхность бёдер.

Приставной шаг

Начните выполнять упражнение на скорости быстрого шага. Вы можете увеличить скорость до нужной в процессе тренировки.

Динамическая планка

Установите минимальную скорость, встаньте перед беговой дорожкой. Примите положение упор лёжа, положив руки на не двигающиеся части беговой дорожки. Аккуратно переместите руки и начните выполнять шаги руками по беговой дорожке.

Скалолаз

Установите на дорожке минимальную скорость, встаньте перед беговой дорожкой и повернитесь к ней спиной. Опуститесь на пол и примите положение упор лёжа. Ноги поставьте на не двигающиеся части дорожки. Аккуратно переместите стопы на дорожку и выполняйте шаги назад.

Бег в горку на высокой скорости

Это упражнение – отличная тренировка на развитие выносливости, а также оно подкачивает заднюю поверхность бедра. Установите на дорожке средний темп и самый высокий угол подъёма. Упритесь в ручки дорожки и слегка согните руки, чтобы корпус наклонился вперёд. Бегите в горку.

Велотренажер



Велотренажер тренирует мышцы ягодиц, мышцы внутренней поверхности бедра, икры, задняя поверхность бедра (бицепсы), квадрицепсы (передняя поверхность бедра). Все эти мышцы, работая комплексно, позволяют обеспечить вращательные движения ногами в процессе кручения деталей. В работу также включатся мышцы пресса и поясницы. Мышцы пресса кроме всего остального ответственны за обслуживание дыхательной функции, а мышцы поясницы обеспечивают сгибание бедра и поддержку позвоночника. Его польза заключается в следующих направлениях: занятия тренируют дыхательную систему, увеличивают объем легких и улучшают сам дыхательный процесс. Помимо этого, кислород, попадающий в организм при активном дыхании, улучшает обмен веществ. Тренировки укрепляют сердце и сосуды, предотвращают гипертонию и инфаркты, держат сердечно-сосудистую систему в тонусе. Регулярная физическая активность с помощью велотренажера укрепляет иммунитет, помогает успокоить нервную систему, предотвратить раздражение и стресс. Разгрузки такого характера снимают накопившееся напряжение, позволяют выплеснуть негативную энергию и зарядиться позитивом.

Скамья для пресса



Упражнения на скамье для пресса – это подъемы туловища и ног, скручивания, «велосипед», «ножницы», «книжка», которые хорошо нагружают прямые и косые мышцы живота, делают его подтянутым.

Подъёмы туловища на наклонной скамье

Нужно лечь на скамью, настроенную на нужный угол, закрепить ноги, вставив ступни в специальный «держатель». Первое движение – плавный подъём туловища вверх, затем производится медленное опускание в исходную точку.

Подъём туловища на наклонной скамье со скручиваниями

Выполняется точно также, как и обычные подъёмы, но траектория движения туловища отличается. Нужно поставить руки за голову и поворачивать тело в бок, чтобы правый локоть стремился к левому колену и наоборот.

Подъёмы ног

Лечь на скамью в горизонтальном положении. Затем поднимать ноги, сведённые вместе, вверх, не отрывая таза. Обратное движение осуществляется максимально медленно.

Подъёмы тела пола

Лечь на пол, положив ноги до коленей на скамью. Поднимать туловище вверх, амплитуда будет короткой.

Бордюр-балансир



Комплект состоит из 12 элементов-изгибов.

Гимнастический коврик



Гимнастические коврики для упражнений используют, чтобы защитить руки, ноги, спину и вообще все тело во время выполнения упражнений. Наряду с защитой от твердого пола, также могут помочь защититься от получения травмы и предотвратить скольжение рук и ног. Позволяют безопасно выполнить любые виды растяжек и общеразвивающих упражнений в положении сидя и лежа.

Набор балансиров Полусфера



Тренажер предназначен для укрепления опорно-двигательного аппарата, а также улучшения координации. Две сферы устанавливаются на пол, и используются в качестве опорной площадки. Занимаясь на полусфере, необходимо сохранять равновесие, что создает дополнительную нагрузку на мышцы стабилизаторы. Благодаря тому, что полусферы под ногами амортизируют, они уменьшают нагрузку на суставы. Базовые упражнения по применению полусферы нацелены на укрепление мышц голени и их растягивания. Нужно переносить центр тяжести тела с носочков на пятки, стоя при этом на двух полусферах. Для профилактики заболеваний суставов, а также укрепления ног для предотвращения вывихов, осуществляется отведение стоп в стороны и круговые движения.

Выполняется

- Массаж подошвенной части стопы
- Улучшение кровообращения в области стоп
- Снятия утомляемости ног
- Тренировка вестибулярного аппарата
- Улучшение осанки

Упражнения

- упоры при отжимании от пола, приседания, различные упражнения в стойке, обычная и боковая планка, выпады в стороны, выпады назад, ходьба «по кочкам».

Тренажер - массажные валики



Установка представляет собой металлическую раму с наполненными воздухом роликами. Подходит для детей с сенсорными нарушениями для сенсорной интеграции, тактильных игр и тактильного восприятия.

Дети проползают через заполненные воздухом валики. Это не только весело, но и помогает расслабиться. Мягкое давление валиков оказывает успокаивающее и расслабляющее воздействие, создает чувство безопасности, способствует развитию двигательных навыков.

Тренажер-карусель



Благодаря тренажеру развивается равновесие и координация движений. Прекрасно подходит для развития психомоторных навыков, игр и терапии. Применяется в любом возрасте как игровой элемент, так и в качестве реабилитации. Очень мягкое движение и плавное изменение наклона.

Спортивное полотно «гусеница»



Подходит для групповых игр. Можно передвигать вперед и назад, устраивать эстафеты. Без острых краев (края прошиты двойным швом).

Тактильная дорожка



Сенсорная или тактильная дорожка представляет собой цепочку, состоящую из различных поверхностей, отличающихся по текстуре и материалу. Ходить по ней желательно чистыми босыми ногами. В процессе игры будет тренироваться координация движения, внимание, а также профилактика плоскостопия (массаж ножек) и закаливание.

А также развитие:

- проприоцептивной чувствительности;
- рецепторов стопы;
- координации движения;
- мыслительной деятельности;
- речи, умения передавать ощущения, эмоции в речи;
- произвольного внимания.

Тренажер для ходьбы



Эллипсоид, или эллипс, является чем-то средним между классическим степпером и велотренажером. При работе на нем стопа движется по эллиптической окружности. Такой вид выполнения ходьбы меньше нагружает коленные суставы, больше задействует верх тела, включает в работу практически все группы мышц, при условии работы руками.

Ходьба способствует:

- укреплению сердца и сосудов;
- улучшению работы дыхательной системы;
- стимулированию работы мышц ног, спины и пресса;
- повышению общего мышечного тонуса;
- развитию выносливости.

Существуют несколько вариантов упражнений:

1. Обычный шаг: прямая спина, шаг аналогичен подъему по лестнице.
2. Шаг на полстопы: прямая спина, шаги мелкие с упором на носок. Сильно отрывать пятку не рекомендуется, чтобы не перегружать голеностопный сустав.
3. Усиленный шаг: небольшой наклон корпуса с прямой спиной, упор на полную стопу, нажатие с максимальным усилием. Такой способ качает мышцы ног в большей степени, не включая в работу верх тела.

Универсальный турник



Турник считается эффективным инструментом для развития сразу нескольких мышечных групп. Основной упор нагрузки приходится на спину, но с его помощью вполне реально прокачать также руки, плечи и пресс.

Классические **подтягивания** выполняются прямым хватом, руки держат турник сверху. Хват либо средний, либо широкий. Тело поднимается вверх без раскачки и рывков, а опускается медленно. В верхней точке можно сделать небольшую паузу. Упражнение нагружает верх спины и её середину, а также плечи. Небольшая нагрузка приходится на трицепс.

Подтягивания за голову выполняются, когда голова в верхней позиции уходит за турник. В таком положении нагрузка смещается на верх спины и трапеции.

Подтягивания обратным хватом выполняются, когда руки либо максимально близко друг к другу, либо используется средняя ширина хвата. Ладони нужно повернуть, то есть применяется обратный хват. Нагрузка смещается на бицепс и предплечья.

Упражнение уголок позволяет прокачать пресс. Нужно повиснуть на турнике и поднимать ноги до уровня девяноста градусов. В верхней точке можно остановиться на секунду-две, то есть сделать паузу.

Подтягивания на одной руке выполняются только подготовленными атлетами, так как требуют существенных навыков. Можно для начала повиснуть на одной руке, обхватив второй запястье. Упражнение развивает плечи, руки и предплечье.

Вис - статическое упражнение, которое требуется для развития выносливости, а также для укрепления запястья и предплечья. Можно висеть, обхватив турник рукой или взявшись за него несколькими пальцами.

Тренажер для ног



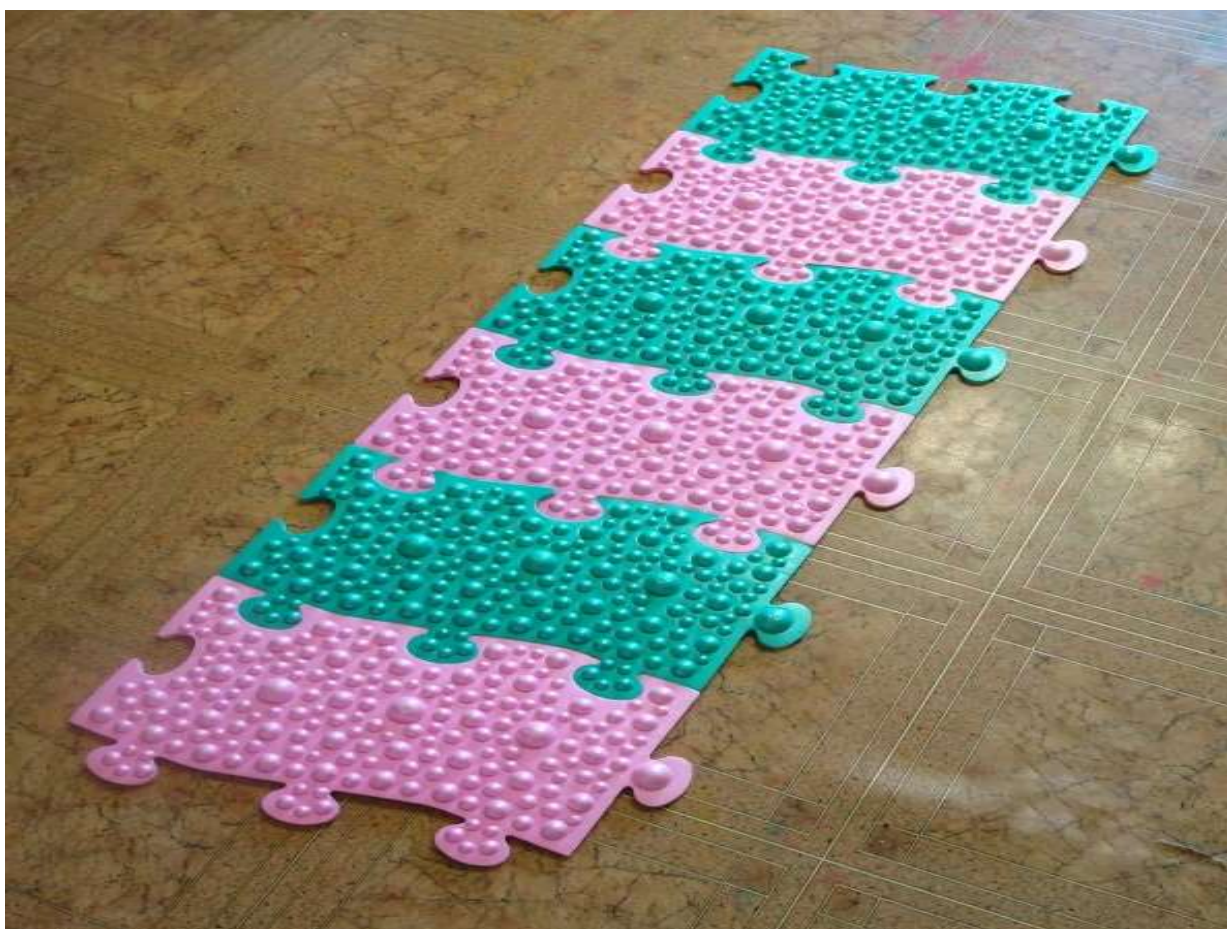
Степпер – это вид кардиотренажеров, которые имитируют ходьбу на месте. Шаги совершаются благодаря педальному механизму. Эффект напоминает подъем по ступеням лестницы, с высоким поднятием ног и нагрузкой на стопы. Степпер – тренажер для нижней части тела, то есть нагрузка в основном приходится на ноги. Это отличная возможность проработать суставы, связки, улучшить кровообращение и стимулировать отток лимфы от нижней части тела за счет сокращения мышц ног.

Занятия на степпере проходят под контролем положения тела. Основное правило – прямая спина. Стопа плотно прилегает к педали, пятка не отрывается. Ход движения педалей – плавный и равномерный. Еще одно важное правило касается коленей: нужно постоянно следить, чтобы они не сводились вместе и не переразгибались в шаге.

Степпер задействуют следующие мышцы:

- Сгибатели и разгибатели колена и бедра.
- Четырехглавая.
- Двуглавая.
- Латеральная и медиальная широкая.
- Полуперепончатая.
- Полусухожильная.
- Большая, средняя и малая ягодичные.
- Икроножная.
- Камбаловидная.
- Стопы.

Массажная дорожка



На стопе сконцентрированы активные точки, связанные с внутренними органами, суставами и позвоночником. Массируя их, мы стимулируем кровообращение, снимаем усталость и боль в ногах, оказываем положительное влияние на внимание, мышление, воображение, зрительную и двигательную память.

С удовольствием выполняются простые упражнения на одной или обеих ногах, топтание и имитация животных (*Косолапый мишка. Ходим по-гусиному. Перекаты. Пятерня* (приподнимаем пальцы ноги, растопыриваем их). *Топтание на носках или на пятках.*) Выполняя комплекс упражнений в течение 3-5 минут, укрепляем свод стопы, формируем правильный изгиб, красивую походку.

Регулярные нагрузки поддерживают мышцы в тонусе, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, а игровая форма поднимает настроение и положительно влияет на общее эмоциональное состояние.

Тактильные платформы



Дорожка из **тактильных модулей** состоит из 7 элементов, которые наполнены различными материалами. Перебирая босыми ногами по камушкам, жестким, мягким или же гладким покрытиям, можно испытать разнообразие тактильных ощущений. Благодаря прикосновениям ребёнок учится жить в новом мире, получает о нем информацию. Ощущения, получаемые от такого общения, складываются в опыт тактильной чувствительности, стимулируют умственную деятельность и оказывают положительное влияние на внимание, мышление, воображение, зрительную и двигательную память. Элементы с наполнениями можно выстраивать в единую дорожку, менять их местами, или же использовать каждый по отдельности, обучая ребёнка в игровой форме отличать различные модули на ощупь.

Тренажер для функциональной подготовки и гимнастики



Нескользящая основа с 2 регулируемыми по высоте телескопическими палками для высокоэффективной функциональной тренировки и гимнастики. Простым способом палки устанавливаются на основание в соответствии с ростом. Можно использовать в положении стоя, сидя или лежа. Выполнение упражнений доставляет удовольствие и поддерживает тело в его естественном процессе движения. Идеальная комбинация силы, координации и выносливости (наклоны, повороты, скручивания, выпады).

Тотал тренер



С помощью этого снаряда можно тренировать следующие отделы:

- грудные мышцы (**жимы**, аналог **отжиманий** на брусьях и др.);
- дельты (**разведения и подъемы рук** и др.);
- ноги (**жимы, сгибания и разгибания, подъемы и различные тяги**);
- пресс (**подъемы ног, сгибания** и др.);
- спина (**подтягивания, гребля, всевозможные тяги**).
- руки — бицепсы и трицепсы (**сгибания, отжимания, французский жим** и др.).

Тренажер для ног (счеты)



Тренажер для ног – приспособление, которое специальными импульсами, вибрациями и физическим воздействием снимает болевые ощущения и благоприятно влияет на состояние организма, благодаря воздействию на определенные точки на ступнях.

Массаж абсолютно безвреден и не имеет противопоказаний. На стопах расположено огромное количество точек, связанных со всеми органами, и мягкое их массажирование оказывает благотворное воздействие и налаживает их работу.

Для детей он полезен тем, что воздействует на мышцы и помогает правильному формированию стопы, предотвращая ее деформацию.

Гимнастическая скакалка



Скакалка – спортивный инвентарь, который представляет из себя шнур, с ручками на концах.

Самым первым полезным свойством скакалки будет то, что она позволяет улучшить координацию тела, а также скорость. При прыжках задействуются очень многие мышцы нашего тела – начиная от плечевого пояса, и заканчивая икроножными и ягодичными участками.

Правила пользования скакалкой:

- никогда не приземляйтесь на полную стопу. Этим вы перегружаете коленные суставы, и они могут травмироваться;
- не следует подпрыгивать слишком высоко. Достаточно отрываться на 2-4 сантиметра от пола;
- для начала можно попробовать прыгать и без скакалки. Так вы сможете быстрее адаптироваться;
- во время вращения должны быть задействованы только кисти. Локти прижаты к телу и не дергаются.

Разноуровневый игровой ковер



- 25 объемных и плоских элементов;
- Крепятся на липучки, элементы можно перемещать для создания полосы препятствий.

Детский игровой ковер из разноуровневых препятствий для проведения подвижных игр. Улучшает двигательную систему ребенка. Можно собирать препятствия в произвольном порядке, элементы крепятся на липучки. Можно использовать маты вместе или по отдельности. Разноуровневый игровой ковер для детей позволяет создавать на полу полосу препятствий из объемных и плоских элементов. Все элементы мягкие, безопасны для детей. Крепятся на липучки для возможности перестановки элементов в нужном порядке. Также все элементы можно использовать по отдельности в качестве спортивного оборудования и для изучения геометрических фигур. Развивает двигательный аппарат ребенка, координацию и мышление.

Набор мячей для спортивных игр



Мячом называют шарообразный предмет, который может катиться, прыгать, отскакивать от поверхности земли. Мяч используют для разнообразных игр. С различными видами мячей играли по-разному. Одни предназначались для попадания в цель или ворота, другие бросали друг другу, толкали их палками, старались, чтобы соперник не сумел поймать данный сферический предмет.

В набор входят мячи для различных видов спорта, таких как: **футбол, баскетбол, пляжный волейбол** и др. В комплект входит сумка для хранения и переноски мячей.

В составе:

- 2 мяча из вспененного ПУ
- 2 мяча, размер 5
- 1 мяч Street, размер 4
- 1 баскетбольный мяч Training, размер 7
- 1 баскетбольный мяч, размер 7
- 2 волейбольных мяча
- 1 мяч для американского футбола, размер 7
- 1 мульти мяч, диам. 21 см
- 1 набор мягких мячиков (5 шт. в комплекте)

Ролик гимнастический



Роликом для пресса называют спортивный снаряд, имеющий довольно простую конструкцию - рукоять, поделенную на левую и правую сторону колесом, который расположен посередине, благодаря чему держать его обеими руками максимально комфортно и удобно.

Упражнения, выполняемые с роликом, хорошо прокачивают мышцы живота, спины и трицепсы - планка, прокат с колен, косой прокат, с одной рукой, складка (ноги на ролике), пик (ноги на ролике).

Диск здоровья «Грация»



Тренажер состоит из двух круглых пластин (их диаметр, зависимо от модели, составляет от 25 до 40 см), которые соединены подшипником. Такая конструкция позволяет им вращаться относительно друг друга.

Регулярное выполнение упражнений даёт такой эффект:

- укрепление позвоночника;
- тренировка косых и прямых мышц пресса;
- подтягивание мышц рук, ягодиц, бедер и голеней;
- улучшение работы кровеносной системы;
- благотворное влияние на моторику кишечника и координацию движений.

С помощью снаряда можно выполнять как классические упражнения для талии (повороты), так и разнообразные, способствующие укреплению всех групп мышц упражнения.

Скамья для жима штанги



Скамья предназначена для поднятия тяжелоатлетических снарядов (**штанги, гантелей, гирь**) из положения лежа или полулежа.

Тренажер незаменим для проработки грудных и спинных мышц, и рук. Но может с успехом применяться для тренировки ягодиц, пресса и ног. Позволяет проработать нижние мышцы живота. При помощи устройства можно выполнять различные виды упражнений: жим штанги, упражнения для пресса, сгибания и разгибания ног. Скручивания, прямые и обратные, выполняются при помощи фиксаторов для ног.

Жим штанги от груди со скамьи дает возможность проработать грудные, дельтовидные, зубчатые плечевые мышцы и трицепсы.

Фитбол



Использование мяча в качестве «лошадки», что способствует формированию двигательного навыка — прыжка из различных исходных положений, улучшает координационные возможности ребенка. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы. Так же стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.

Правильная посадка на фитболе выравнивает косоое положение таза, что является важным для коррекции сколиотических отклонений в грудопоясничном отделе позвоночника. Выполнение упражнений в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддерживание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, решая задачу формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Гимнастическая палка



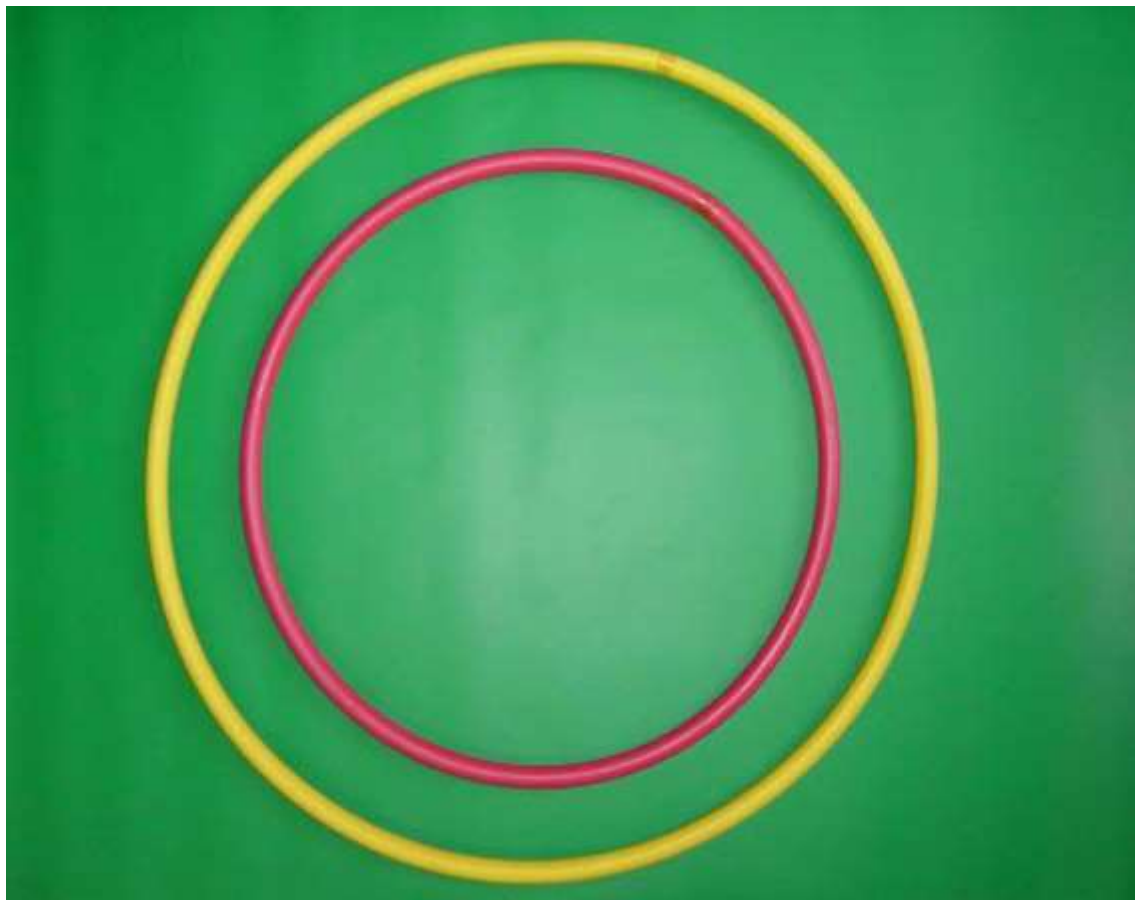
Упражнения с гимнастической палкой позволяют привести в порядок позвоночник и суставы, сделать их гибкими, эластичными.

Палка может находиться:

- впереди;
- над собой на вытянутых вверх прямых руках;
- перед грудной клеткой немного ниже относительно уровня ключицы, при этом руки должны быть разведены в локтях и удерживать предмет;
- за головой, опираясь на плечи ниже уровня плеч;
- за спиной на сгибах рук в локтях;
- за спиной параллельно линии талии;
- за спиной выше линии талии;
- на уровне бёдер в опущенных руках.

С палкой можно выполнять наклоны корпуса в стороны, вперед, повороты, выпады и приседания, упражнения лежа на животе и на спине, скрещивание рук со снарядом в руках.

Обруч большой и малый



Обруч - легкий снаряд, который изготавливают из легкого металла или пластика. Упражнения с обручем помогают развивать гибкость, силу и хорошую координацию движений, укрепляют основные мышцы рук, ног, спины и плеч. Используется в общеразвивающих упражнениях, в беге и прыжках, в играх.

- **"Как долго"**. Обруч ставим ободком на пол и запускаем его как юлу, закрутив его вокруг оси. Отпускаем обруч и смотрим у кого дольше он будет кружиться. Поймать обруч нужно до того, как он упадет на пол.
- **"Догони его"**. Обруч ставим как в предыдущем упражнении. Запускаем его вперед и пытаемся догнать. Поймать обруч нужно до того, как он упадет на пол.
- **"Кто быстрее"**. Обручи раскладываем на полу. Дети под музыку бегают или гуляют по залу. Когда музыка прерывается, дети должны успеть запрыгнуть в обруч и присесть. Кто последний из детей сделает это, считается проигравшим.

Эспандер плечевой



- Накачка дельтовидных мышц и всего плечевого пояса. В работу включатся руки. Немного – спина и грудные мышцы;
 - - Изменение пропорций в дельтовидных мышцах. Плечи – это 3 пучка дельтовидных мышц. Из-за неправильного развития может страдать внешний вид всего плечевого пояса;
 - - Улучшение осанки. Плохие пропорции в развитии пучков дельты провоцируют развитие сколиоза и прочих неприятных изменений позвоночника и костной ткани. Развитые мышцы спины и плеч спасут от многих заболеваний;
 - - Расширение плечевого пояса. У людей в возрасте до 25 лет;
 - - Укрепление суставов. За счет разработки и улучшения кровообращения. Мы также тренируем плечевые суставы двигаться в заданном им природой векторе;
 - - Улучшение общего здоровья и настроения. Все внутренние органы приходят в тонус. Во время занятия в кровь вбрасываются гормоны удовольствия. Они улучшают настроение на постоянной основе.
- **Жим стоя.** Главное упражнение для развития дельтовидных мышц. Максимальная нагрузка на средний пучок, но в комплексе прорабатывается все плечо;
- **Разведение рук с петлями в наклоне.** Движение на развитие задних дельт;
- **Тяга к подбородку.** Комплексно прокачивает все три части плечевой мышцы;
- **Жим стоя из-за головы.** Дополнение к жиму стоя с большим акцентом на заднюю дельту.
- **Тяга в наклоне.** Упражнение для спины, бицепсов, предплечий и задней части плеча. Можно заменить или дополнить (чередовать) подтягиваниями, если есть возможность;
- **Жим перед собой.** Прокачивает грудные мышцы, трицепсы и переднюю дельту.

Гантели детские



Гантели используются для упражнений с отягощением. Они развивают мышцы рук и плечевого пояса, укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают силу, а также повышают выносливость всего организма. Гантели для детей – это хорошая возможность укрепить мышцы и стать сильнее.

Рекомендуемые упражнения:

- Подъем гантелей вперед и вверх.
- Разведение рук и подъемы рук в стороны.
- Поворот корпуса с одновременным разведением рук в стороны.
- Подъем гантелей к подмышкам.
- Поднимание рук из положения лежа.
- Сгибание рук с гантелями.
- Пресс с гантелями.
- Приседания с гантелями.
- Прыжки с гантелями.

Гимнастический мяч

www.wear4dance.ru



Мяч – спортивный инвентарь, имеет круглую форму, его можно не только разглядывать, но и крутить в руках. Мяч легкий либо тяжелый, причем его вес не всегда зависит от размера. Если мячик уронить - он подпрыгнет, если толкнуть - покатится.

Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т. п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки малыша.

Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а следовательно и интеллектуальное развитие ребенка.

Игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Гимнастическая скамейка



Гимнастическая скамейка — спортивный снаряд. Используется для выполнения общеразвивающих упражнений, ползания, лазания и т.д. Состоит из двух досок, верхней и нижней, которые соединены между собой опорами.

На скамье занимаются индивидуально или группой. В большинстве случаев упражнения направлены на укрепление мышц — ног, рук, пресса, спины. Гимнастическую скамью применяют для занятий, направленных на поддержание осанки и улучшения координации.

Среди популярных общеразвивающих упражнений можно выделить:

- ходьба по скамейке — прямо, боком, на носках;
- отжимания и приседания с опорой на скамейку;
- перепрыгивание через скамейку;
- наклоны из положения сидя в стороны и вперед;
- подъем туловища из положения сидя или лежа (упражнение на пресс),
- подтягивания, ползания, лазание, перелезания.

Тренажер для разработки суставов



Тренажерный прибор для разработки кистевого, плечевого и локтевого суставов с возрастающим сопротивлением.

Основные принципы упражнений на тренажере – исключение нагрузки на конечность по ее оси. При занятиях происходит воздействие на мышцы, расположенные около сустава, и их укрепление. При разработке верхних конечностей с помощью тренажера происходит уменьшение и снятие гипертонуса мышц плечевого пояса, уменьшаются болевые ощущения, восстанавливаются жизненно-необходимые функции опорно-двигательного аппарата.

В комплектацию прибора входят утяжелители. Применяется для разработки плечевого сустава: сгибание, разгибание с сопротивлением. Величина нагрузки увеличивается за счет специальных утяжелителей, позволяет осуществлять многократные упражнения для верхних конечностей, которые при этом не будут утомительны, применяется при заболеваниях, сопровождающихся мышечной слабостью и расстройствами координации движения. Преимуществом тренажера является его функционал, который имитирует различные движения рук и плеч, начиная от простых движений до тренировки мелкой моторики.

Детский пуфик



Пуфики традиционно относят к мягкой мебели, которую можно с легкостью перемещать и использовать повсеместно. Они представляют собой компактное мягкое сиденье без спинки и подлокотников, с или без ножек. К особенностям пуфика относят наличие мягкой поверхности. Обычно у данного элемента жесткий каркас, который обтянут материалом с наполнением. Они пригодны для сидения и игр. Упругие поверхности обладают хорошей амортизацией и защищают от вывихов и растяжений. Хотя в процессе выполнения упражнений **нагрузку получает вся мускулатура**, основной упор приходится на мышцы спины.

Пластичные движения телом и вибрации:

- разгружают и растягивают позвоночник;
- корректируют осанку;
- улучшают состояние межпозвонковых дисков;
- избавляют от болей в пояснице;
- формируют мышечный корсет спины и талии;
- устраняют зажимы.

Массажные валики и мячики



Массажный валик – уникальное изделие для расслабления сжатой мускулатуры и перегруженных суставов. Техника с помощью массажного валика осуществляется путем перекатывания массажного валика. Оно заключается в идее воздействия пучками иголочек на биологически активные точки на теле человека. Для эффективного массажа акупунктурных точек стоп используется валик из полимерного экологичного материала. Его можно катать ногами по полу, стимулируя активные точки, переминая и перекатывая.

Разноцветные мячики-массажеры привлекают внимание детей к использованию их для игрового массажа. Одним из показателей хорошего физического и нервно — психического развития ребёнка является развитие его кисти, руки, ручных умений, или как принято говорить мелкой пальцевой моторики.

Массажный мячик — эффективное средство развития кистей рук ребёнка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая, игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания. Улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закругленные массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи и способствуют улучшению состояния всего организма. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулирует его психомоторное развитие.