

*Методическая копилка МБОУ Рассветовской СОШ*

***Сборник комплексов упражнений***

***для школьников***

***с различными видами заболеваний***

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 4 |
| 1. Комплексы упражнений для сердечно-сосудистой системы | 4 |
| 1.1. Ишемическая болезнь сердца №1 | 4 |
| 1.2. Комплекс упражнений №2 | 6 |
| 1.3. Комплекс лечебной гимнастики №3 | 6 |
| 1.4. Комплекс упражнений №4 в воде | 7 |
| 2. Комплексы упражнений органов дыхания | 8 |
| 2.1. Комплекс упражнений №1 при бронхиальной астме | 8 |
| 2.2. Комплекс упражнений №2 (дыхательные упражнения) | 9 |
| 2.3. Комплекс специальных упражнений №3 (носовое дыхание) | 10 |
| 2.4. Комплекс упражнений №4 дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. | 11 |
| 2.5. Коррегирующие упражнения в воде (комплекс упражнений №5) | 11 |
| 2.6. Комплекс упражнений № 6 | 12 |
| 3. Комплексы упражнений для улучшения функции ЖКТ | 12 |
| 3.1. Комплекс упражнений №1 | 12 |
| 3.2. Комплекс упражнений №2 ЖЛТ, желчного пузыря, печени | 13 |
| 3.3. Комплекс упр. №3 при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки | 14 |
| 4. Тренажёр для глаз | 16 |
| 4.1. Гимнастика при близорукости №1 | 16 |
| 4.2. Комплекс №2 | 18 |
| 5. Комплекс упражнений при ожирении | 20 |
| 6. Комплекс упражнений при неврозах | 20 |
| 7. Комплекс упражнений при недержании мочи | 21 |
| 8. Комплексы упражнений для опорно-двигательного аппарата | 23 |
| 8.1. Комплекс упражнений при остеохондрозе | 23 |
| 8.2.Комплекс упражнений при позвоночнойгрыже | 24 |
| 8.3. Комплекс упражнений при кифозе | 25 |
| 8.4. Комплекс упражнений в воде | 26 |
| 8.5. Комплекс упражнений лордозе | 27 |
| 8.6. Комплекс упражнений при сколиозе | 28 |
| 8.7. Комплекс упражнений в воде | 30 |
| 8.8. Комплекс упражнений при круглой спине | 30 |
| 8.9. Комплекс упражнений при прямой спине | 32 |
| 8.10. Комплекс упражнений для правильной осанки | 35 |
| 8.11. Комплекс упражнений при плоскостопии | 35 |
| 8.12. Комплекс упражнений при плоскостопии в воде | 36 |
| 9. Заключение | 37 |
| 10. Литература | 38 |

**Введение**

В настоящее время проблема здоровья школьника приобретает всё большую актуальность. В целях дифференцированного подхода все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. К СМГ относятся обучающие, которые на основании медицинского заключения о состоянии здоровья не могут заниматься физической культурой по программе основной группы и комплектуются по заключению врача, по тяжести и характеру заболеваний, на **две подгруппы - «А» и «Б»**.

«А» - учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями.

«Б» - учащиеся, с органическими, необратимыми изменениями органов и систем организма.

При комплектовании СМГ врач и учитель физической культуры должны определить уровень физической подготовленности при помощи двигательных тестов, которые проводятся в сентябре, декабре, апреле. При результатах тестирования основной акцент должен быть сделан на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, которые прилагаются выше.

Дети, имеющие различные отклонения в состоянии соматического здоровья и поэтому отнесённые к специальной медицинской группе, имеют два, три, четыре, пять и более функциональных нарушений, и хронических заболеваний. (Сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, органов зрения, дыхательная система и других систем).

При заболеваниях в организме человека происходят различные структурные и функциональные нарушения, одновременно усиливаются защитные процессы, развиваются компенсации, изменяется обмен веществ. Вынужденная длительная гиподинамия может ухудшить течение болезни, вызвать ряд осложнений. Основной целью считается борьба с гиподинамическим синдромом – коррекционное направление, способное компенсировать утраченные функции.

Организация занятий с детьми с определенными дисфункциями предусматривает их **дополнительное деление на группы**, которые **соответствуют характеру  основного заболевания**, сходства рекомендованных средств коррекции здоровья, возрастного периода (младший, средний и старший школьный возраст):

**группа А**- сердечно-сосудистые и заболевания дыхательной системы;

**группа Б**- заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и почек;

**группа В** - нарушение зрения;

**группа Г -** заболевания эндокринной системы, обмена веществ;

**группа Д** - заболевания опорно-двигательного аппарата.

Положительная динамика развития конкретного двигательного качества обеспечивается прежде всего воздействием физических упражнений на те ведущие функциональные системы организма, которые ответственные за проявление этого качеств. Специалистами выработаны нормативы, измерения, тесты, индексы, показатели уровня физической подготовленности , они позволяют объективно оценить эффективность занятий в специальной медицинской группе, и дать оценку. Это позволит повысит мотивацию к занятиям. (Наклон вперёд, челночный бег 3\*10 м, приседания, бросок н/б мяча, динамометрия, пресс, удержания туловища, задержка дыхания, индекс Руфье, индекс Кердо).

Основными средствами ЛФК являются физические упражнения. Используемые с лечебной целью, и естественные факторы природы. Гимнастические упражнения оказывают действие не только на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, позволяя восстановить и развить ряд двигательных качеств (сила, быстрота, координация и т.д.). Во время занятий со специальной медицинской группой используют такую  классификацию упражнений: *общеоздоровительные упражнения, общеразвивающие упражнения, специальные развивающие упражнения, специальные оздоровительные упражнения.*Занятия в специальных медицинских группах включает общеразвивающие, корректирующие и дыхательные упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры, легкой атлетике, лыжной подготовке, плаванию, а также специально оздоровительные упражнения, которые показаны при определенном заболевании, например, для дыхательной системы и сердечно-сосудистой — преимущественно циклические упражнения, для опорно-двигательного аппарата — прежде всего плавание или другие занятия в воде, упражнения с гимнастической палкой, эластичным бинтом, у гимнастической стенки и т.п.

**Общеоздоровительные упражнения**: циклические и динамические (ходьба, бег, плавание), выполняемых с малой (увеличение ЧСС на 20% от исходной) и средней (ЧСС увеличивается на 20-50%) интенсивностью.

**Общеразвивающие упражнения** — упражнения, которые влияют на все функции организма, стимулируют физическое развитие, создают основу для развития основных двигательных качеств.

**Специальные развивающие упражнения** — упражнения, которые влияют на развитие конкретных двигательных качеств, вызывают в организме специфические сдвиги.

**Специальные оздоровительные упражнения** — упражнения, которые влияют на процесс заболевания в организме.

**Задачи физического воспитания:**

**При заболеваниях опорно- двигательного аппарата:** укрепление и развитие всех мышечных групп; улучшения подвижности суставов; формировании я навыка правильной осанки; коррекция дефектов опорно- двигательного аппарата.

**При заболеваниях органов зрения:**улучшения кровообращения глаза и циркуляции внутриглазной жидкости; повышение работоспособности цилиарной мышцы глаза; повышение остроты зрения; профилактика миопии и предупреждение её прогрессивности.

**При заболеваниях сердечно-сосудистой системы:**улучшения кровообращения; улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы; расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы; подержание и увеличение физической работоспособности.

**При заболеваниях органов дыхания:**снижения напряжения дыхательных мышц; увеличение экскурсии грудной клетки; укрепление дыхательной мускулатуры; восстановление нормального соотношения времени вдоха и выдоха.

**1. Комплексы упражнений для сердечно-сосудистой системы**

**1.1. Комплекс упражнений № 1 при ишемической болезни сердца**

И.п. - сидя на стуле.

1. Руки на коленях. Ладони вверх. На 1- пальцы сжаты в кулак, поднять стопы; на 2- пальцы рук разжать, поднять пятки (12-14 раз).

Темп быстрый.

1. Руки опущены вдоль туловища. На 1-руки к плечам; на 2- руки в стороны; на 3- руки к плечам. (6-8 раз).

Темп средний.

1. Руками держась за стул сзади, на счёт 1- отвести левую прямую ногу в сторону в лево; на 2 –вернуться в и.п.; на 3- тоже правую в право; на 4- вернуться в и.п. (6-8 раз).

Темп средний.

1. Руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеч. На 1-8- круговые движения руками вперёд; на 9-16- круговые движения руками назад. (4-6 раз).

Темп медленный, дыхание произвольное.

1. Руками держась за стул сзади, на 1- поднять согнутую в колене ногу левую, на 2 – выпрямить левую ногу; на 3- поднять согнутую в колене ногу левую, на 4 – вернуться в и.п. То же с правой ногой. ( 4-6 раз).

Темп средний, дыхание произвольное.

1. Руки к плечам, пальцы касаются плеч. На 1- развести локти, сделать вдох; на 2-3-4 локти вместе, сделать выдох.

Темп медленный, вдох сделать на счёт 1, выдох на 2-3-4.

1. Руки на коленях. На 1- поднять левую руку вверх, правую прямую ногу вверх, на 2- вернуться в и. п. На 3-4 то же с другой рукой и ногой. (4-6 раз).

Темп средний, дыхание произвольное.

1. Колени и стопы вместе. На 1- развести носки в стороны; на 2- развести пятки в стороны. На 3-4 то же. На 5-8 в обратном направлении. (4-6 раз).

Темп быстрый, дыхание произвольное.

1. На 1- встать, руки вверх – вдох; на 2 - вернуться в и.п.- выдох. (3-4 раза).

Темп медленный.

1. Руки на коленях. На 1 - развести руки в стороны –вдох; на 2 - вернуться в и.п.- выдох. (3-4 раза).

Темп медленный.

1. Руки на коленях. Вращение туловища влево вправо.( по 4-6 раз в каждую сторону).

Темп медленный.

1. На 1 – руки в стороны – вдох; на 2- прижать левую ногу, согнутую в колене, к груди обхватив руками – выдох. На – 3-4 то же с другой ногой. (3-4 раза).

Темп медленный.

1. Руки на коленях. Круговые движения ногами, ноги скользят по полу, описывая круги по часовой стрелке( на счёт1-6) и против неё( на 7-12).

Темп медленный.

1. Руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеч, колени расставлены широко. На 1 локти развести в стороны - вдох; на 2 - наклонить туловище, локти поставить на левое колено - выдох; на 3-4 тоже на правое колено. (3-4 раза).

Темп медленный.

1. На 1- руки вверх - вдох; на 2-4 –расслабляя поочерёдно кисти. Локти. Плечи, опустить вниз - выдох. (3-4 раза).

Темп медленный.

1. Левая рука на животе, права на груди. На 1- сделать носом вдох, живот вперёд; на 2 – убрать живот - выдох (3-4 раза). Темп медленный.

**1.2. Комплекс упражнений № 2**

*Подготовительная часть:* медленная ходь­ба с изменением направления движения, ходьба в полу приседе.

1. «Кролики и великаны». Исходное положение -о.с. 1-2 полуприсед, 3-4 - встать, подняться на носки, руки вверх. Выполнять 6-8 раз.

2. Исходное положение - руки на поясе, 1 - руки вперед, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 - исходное положение. Повторять 6-8 раз.

3. «Часы». Исходное положение - руки на поясе, накло­ны в стороны на каждый счет с речитативом: «Тик-так, так-так, целый день — вот так». Повторять 12 раз.

4. Исходное положение - о.с. 1- поднять левую ногу, со­гнуть в колене и сделать хлопок под ней, 2 - исходное положение, 3, 4 - то же с хлопком под правой ногой. Повторять 10-12 раз.

5. «Боксеры». Исходное положение - руки согнуты в локтях, 1- наклон вперед, 2 - исходное положение, 3- наклон назад, 4- ис­ходное положение. Повторять 6-8 раз.

6. Исходное положение - руки на поясе, 1- наклон впе­ред, 2- исходное положение, 3- наклон назад, 4- исходное положение. По­вторять 6-8 раз.

7. Исходное положение - руки на поясе. 1- шаг правой в сторону, 2- подняться на носки, руки вверх, 3-опуститься на всю ступню, руки на поясе, 4- исходное положение, 5-8 - то же шагом левой. Повторять 4-6 раз.

8. «Море волнуется». Исходное положение - стойка, но­ги врозь, руки вверх, кисти опущены, 1- встать на пятки, кисти вверх, 2-встать на носки, кисти вниз. Повторять 6-8 раз. Медленная, спокойная ходьба.

**1.3. Комплекс лечебной гимнастики № 3**

1. Исходное положение (И.п.), Пальцы переплести. Подтя­нуться, прогнувшись, кисти ла­донями вверх. 3—б раз.

2. И.п.— стоя, неги врозь, ру­ки на бедра. Сгибать попеременно правую ногу и левую ногу. 4—5 раз в каждую сторону.

3. И.п.— стоя, ноги врозь. 10—20 ударов «бокса» каждой рукой. Темп медленный. Ды­хание глубокое.

4. И.п.— стоя, руки в сторо­ны. Руки согнуть перед грудью 3-8 раз.

5. И.п.— стоя, ноги врозь, ру­ки на бедрах. Наклон туловища вправо, левая рука вверх. Наклон влево, правая рука вверх. 3—5 раз в каждую сто­рону.

6. И.п. — лежа, ноги врозь. Сесть. Обе кисти рук то к пра­вому, то к левому носку попе­ременно. 3—8 раз к каждому носку.

7. И.п. — лежа, руки вниз. Ру­ки вверх, прогнуться. Обнять и сжать грудную клетку. 4—6 раз.

8. И.п. — лежа, руки вниз. Поднять прямые ноги, вверх. 3-8 раз.

9. И.п.— стоя, руки на бедрах. Присесть, руки вперед. 4—10 раз.

10. И.п.— стойка «смирно», ру­ки вверх. 6—8 раз.

11. И.п.— наклониться вперед. Руки упираются о стол. Выпрямиться, согнув руки в локтях в упоре. 4—10 раз.

12. «Рубка дров». И.п. — стоя, ноги врозь, руки сцеплены над головой. Удар с наклоном вниз, руки между ног. 4—8 раз.

13. И.п.— стоя, ноги врозь, рас­слабить мышцы рук, потряхи­вая руками. Затем расслабить мышцы туловища и ног, присесть, опи­раясь руками с минимальным напряжением мышц. 3—5 раз.

14. И.п.— стоя, руки на бедра. Прогнуться, локти назад. Полусогнуться, локти впе­ред. Очень медленно. 6—8 раз до полного восстановления спо­койного дыхания.

**1.4. Комплекс упражнений № 4 в воде при заболеваниях**

**сердечно-сосудистой системы**

1. Войти в воду так, чтобы она покрывала плечи, адаптация к воде, подсчет пульса.

2. В наклоне вперед обхватить руками скрестно грудную клетку, продолжительный выдох в воду; пауза, свободное дыхание 15–20 с.

3. Продолжительный выдох через нос в воду; пауза, свободное дыхание 20–30 с.

4. Дыхание, как при плавании, – короткий, энергичный вдох и продолжительный выдох в воду.

5. Равномерное дыхание, как при гребле. При занесении рук над водой – вдох, при проводке – выдох.

6. И.п. – в полуприседе, руки на коленях. Руки в стороны – вдох; нажимая ладонями на нижние ребра и наклоняясь вперед – удлиненный выдох в воду.

7. Скольжение на груди с задержкой дыхания.

8. Скольжение на спине, расслабление.

9. Плавание брассом с удлиненной паузой скольжения и длинным выдохом в воду.

1. **Комплексы упражнений органов дыхания**

**2.1. Комплекс упражнений №1 при бронхиальной астме**

1. Сидя на стуле, руки на коленях. Руки за голову, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. 4-6 раз.
2. Сидя на стуле, руки на поясе. Сделав вдох, подтянуть руками колено к груди - выдох. Поочередно. 3- 6 раз.
3. Сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон влево, левой рукой постараться коснуться пола, правую к плечу - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. То же с наклоном в другую стороны.
4. Сидя на стуле. Руки в стороны - вдох; руки скрестно на ребра, вставая и наклоняясь вперед, - выдох. 4-8 раз.
5. Сидя на стуле, руки на коленях. Отводя голову назад, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - удлиненный выдох через рот, произнести звук **«ж-ж-ж»**. 4-6 раз.
6. Ходьба обычная - 1-2 мин. Ходьба с подниманием рук в стороны на вдохе и опусканием на выдохе - 1-2 мин. Ходьба с замедлением темпа и удлинением выдоха - 30-60 с.
7. Стоя, ноги врозь, руки внизу. Прогнуться, соединив за спиной прямые руки, - вдох; наклонить голову вперед, прямые руки соединить внизу перед собой - удлиненный выдох, произнося звук «у-у-у». 3-5 раз.
8. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Отводя левую ногу назад на носок, слегка повернуть туловище вправо, правую руку в сторону (посмотреть на нее) - вдох; вернуться в исходное положение - выдох; то же в другую сторону. 3-4 раза.
9. Ноги врозь, руки внизу. Наклон вправо, правую руку на пояс, левую вверх - вдох; вернуться в исходное положение - выдох; то же в другую сторону. 3-4 раза.
10. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки вверх - вдох; наклон вперед - выдох. 5-10 раз.
11. Стоя, ноги врозь, руки внизу. Руки к плечам, прогнуться - вдох; положить руки на нижние края грудной клетки (сбоку и немного спереди) и сделать выдох, надавливая руками на ребра. 4-5 раз.
12. Стоя, ноги врозь, руки в стороны. Сделав вдох, присесть на носках и наклонить туловище так, чтобы бедра сдавили грудную клетку (руки при этом можно положить на колени), сделать удлиненный выдох с откашливанием. 5-8 раз.
13. Повторить упражнение № 5, произнося звук «тру-у-у». 4-6 раз.
14. Сидя на стуле, руки к плечам, локти соединены и прижаты к туловищу, голова наклонена вперед. Поднимая локти в стороны и отводя их затем вместе с головой назад, прогнуться и развести ноги в стороны - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. 6-8 раз.
15. Сидя на стуле, руки на поясе. Приподнимая плечи и грудную клетку, вдохнуть; выдыхая, произносить звук **«с-с-с»**, усиливая его в середине выдоха. 5-8 раз.
16. Сидя на стуле, руки на поясе. Сделав неглубокий вдох, наклониться вперед, расслабленно опустить руки, коснувшись ими пола, - полный удлиненный выдох. 5-7 раз.
17. Ходьба обычная в медленном темпе. 2-3 мин. В конце - поднимание и расслабленное опускание рук в темпе спокойного дыхания.
    1. **Комплекс упражнений № 2 (дыхательные упражнения)**

1. И. п. – лежа на спине (сидя, стоя) сделать глубокий вдох и продолжи тельный выдох.

2. И. п. – то же. Сделать вдох на 4 счета и выдох на 4 счета.

3. И. п. – то же. Повернуть кисти рук наружу с небольшим отведением плеч и рук в стороны, вернуться в и. п. – выдох.

4. И. п. – сидя (стоя), прямые руки сзади, кисти в замок. Скользя по туловищу вниз, развернуть плечи – глубокий вдох, вернуться в и. п. – выдох.

5. И. п. – сидя, руки на поясе. Отвести локти назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

6. И. п. – сидя (стоя), кисти на шее. Отвести локти и голову назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

7. И. п. – лежа на спине (сидя, стоя). Дугами наружу руки вверх – вдох, дугами наружу руки вниз – выдох.

8. И. п. – то же, руки вперед, кисти соединены тыльной стороной. Руки в стороны – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

9. И. п. – сидя (стоя), кисти к плечам. Отвести сначала правый, а затем левый локоть в сторону – вдох, отвести правый, затем левый локоть вперед – выдох.

10. И. п.– о.с. -руки вверх в стороны, прогнуться назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

11. И. п. – стоя, руки впереди. Медленно отвести руки в стороны назад, голову назад – вдох, затем скрестить руки на груди и наклониться вперед – выдох.

12. И. п. – о.с. Дугами наружу руки медленно поднять вверх, смотреть на кисти – вдох, опустить руки, наклонить туловище –выдох. Можно выполнять с задержкой дыхания, особенно при бронхиальной астме.

13. И. п. – стоя (сидя). Разводя руки в стороны на 4 счета, сделать вдох, затем 4 счета – пауза, опуская руки – выдох на 4 счета и вновь пауза на 4 счета.

14. И. п. – лежа на спине или стоя, кисти рук положить на живот. Сделать вдох на 34 счета, поднимая брюшную стенку, затем выдох, втягивая ее.

15. И. п. – стоя или лежа на спине. Сделать неглубокий вдох и, не вдыхая, производить выпячивание и втягивание брюшной стенки.

16. Медленный бег – эффективное дыхательное упражнение, при котором вдох и выдох выполняются на 4 – 6 шагов.

Упр. 16 повторяют 68 раз, чередуя с общеразвивающими упражнениями. «Массаж» легких и органов брюшной полости осуществляется при выполнении упражнений 15 и 16. Дыхательные упражнения необходимо выполнять ежедневно и включать во все виды занятий физической культурой.

* 1. **Комплекс специальных упражнений № 3**

**для восстановления носового дыхания**

1. Глубокий вдох – выдох через нос с произношением согласного звука «М» (рот плотно закрыт).

2. Выдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт).

3. Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая ноздря прижата пальцами, рот закрыт).

4. Нос зажат пальцами – задержка дыхания под счет до 810 раз. Вы дохнуть через нос. Полный вдох через рот.

5. Положить на ладонь легкую бумажку, сдувать ее, делая выдох, поочередно, левой и правой ноздрей (рот плотно закрыт, одна ноздря прижата пальцем).

Упражнения, восстанавливающие носовое дыхание.

1. Сделать 10 вдохов выдохов через правую и левую ноздрю (по 4- 6 с), поочередно закрывая ее большим и указательным пальцем.

2. На вдохе оказать сопротивление воздуху, надавливая на крылья носа. Во время продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть переменным (постукивать пальцами по крыльям носа).

3. Выключить дыхание ртом, подняв кончик языка к твердому нёбу, при этом вдох и выдох осуществляются через нос.

4. Сделать спокойный вдох, на выдохе, одновременно с постукиванием по крыльям носа, произносить слоги «БА, БО, БУ».

**2.4. Комплекс упражнений № 4**

**Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой**

Научить этим упражнениям очень легко, их всего восемь:

1. Повороты головы направо и налево. На каждый поворот (в конечной точке) короткий шумный быстрый вдох носом. Вдох настолько резкий, что слегка втягиваются, сжимаются (а не раздуваются) крылья носа. Темп – один вдох в секунду или чуть, чуть быстрее. О выдохе совсем не думать. Он проводится автоматически через слегка приоткрытый рот. Это положение относится ко всем упражнениям А. Н. Стрельниковой.

2. Наклон головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.

3. Наклон головы вперед и назад. Короткий вдох в конце каждого движения. Эти три упражнения носят характер разминки.

4. Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук сжимается верхняя часть легких в момент быстрого, шумного вдоха. Правая рука то сверху, то снизу.

5. Пружинящие наклоны вперед. Мгновенный вдох в нижней точке. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно.

6. Пружинящие наклоны назад со сведением поднятых рук. Вдох в крайней точке наклона назад.

7. Пружинящие приседания в выпаде. Время от времени правая и левая нога меняются местами. Вдох в крайней точке приседания в момент сведения опущенных рук.

8. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника). Вдох в крайней точке наклона вперед, а потом в крайней точке наклона назад.

* 1. **Корригирующие упражнения в воде № 5**

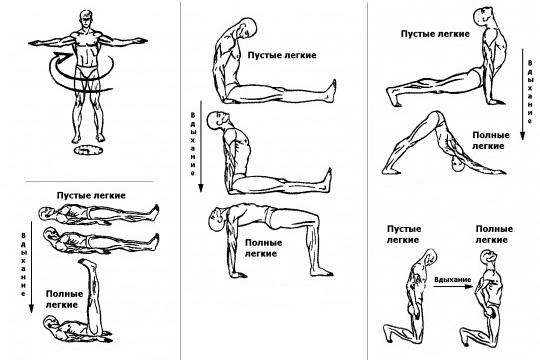
**Общие указания.**При хронических заболеваниях легких способ плавания *брасс* на спине и на груди наиболее эффективен, так как характеризуется значительными интервалами между рабочими циклами, которые соответствуют продолжительности медленного выдоха, производимого в воду, и паузы после окончания выдоха. Кроме того, гребок руками делается в горизонтальной плоскости почти до линии плеч с целью как можно больше развернуть грудную клетку.

1. Дыхательные упражнения при ходьбе: на 1 шаг – вдох, на 2 шага – выдох; затем на 2 шага – вдох, на 4 шага – выдох.

2. Поднять руки через стороны вверх, приподняться на носки – вдох, свободно наклониться, уронить руки – выдох.

3. Развести руки в стороны – вдох, рывком обнять себя с энергичным выдохом.

**2.6. Комплекс упражнения № 6**



**3. Комплекс упражнений для улучшения функции ЖКТ**

**3.1. Комплекс упражнений № 1**

1) И.п. – стойка, руки на пояс: 1 –наклон головы вперед; 2 – назад; 3 – вправо; 4 – влево;

2) И.п. – стойка, руки к плечам 12 – круговые движения руками – вдох 3-4 – то же назад – выдох;

3) И.п. – узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс: 1-2 – наклон вперед; 3-4 – наклон назад;

4) И.п. – стойка руки на пояс 1 – подтянуть правое колено к груди; 2 – и. п.; 3-4 – то же левым коленом;

5) И.п. – сед ноги врозь: 1 – руки вверх – вдох; 2 – подтянуть колено к груди – выдох; 3-4 то же;

6) И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах: 1 – руки вверх – вдох; приподнять плечи, руками коснуться коленей – выдох; 3-4 то же;

7) И.п. – лежа на спине руки в стороны: 1-2 – правую ногу влево с поворотом туловища, носком коснуться левой руки – выдох; 3-4 – И.п.– вдох; 5-6 – то же вправо; 7-8 – И.п.;

8) И.п. – лежа велосипед, поочередно правой и левой ногой;

9) И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, диафрагмальное дыхание;

10) И.п. – лежа на спине, руки за голову: 1 – сед ноги врозь, руками коснуться стоп – выдох; 2 – И.п. – вдох; 3 - 4 – то же.

**3.2. Комплекс упражнений № 2 для учащихся СМГ с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени**

1. И.п. – о. с. руки перед грудью. 1 – руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3-4 – то же.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.

3. И.п. – то же. Повороты в стороны с отведением руки в сторону поворота.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.

5. И.п.– то же. Пружинистые приседания.

6. И.п. – стойка ноги врозь. 1-3–наклон вперёд, руками достать пола . 4-и.п.

7. И.п. – сед ноги врозь. 1-3 – наклон вперёд, руками достать носков ног. 4 – и. п.

8. И.п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.

9. И.п. – лёжа на спине. Сч.1–левая к груди. Сч.2 – и. п. 3-4 –то же правой.

10. И.п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.

11. И.п. – лёжа на боку. 1– левая к груди. 2 – и. п. . 3-4 – то же правой. Помогать руками.

12. И.п. – упор стоя на коленях. 1 – мах левой назад. 2 – и. п. 3-4 – то же правой.

13. И.п.– упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе. Повторить 5-6 р.

14. И.п. – о.с. - руки перед грудью, 1 – руки в стороны – вдох. 2 – и. п. – выдох. 3-4 – то же.

Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.

**3.3. Комплекс упражнений № 3 при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки**

**Условные обозначения: И.п. - исходное положение; ТМ - темп медленный; ТС - темп средний.**

1. И.п. - сидя на стуле, руки перед грудью. Повороты в стороны с разведением рук. ТС. 6-8 раз.

2. И.п. - то же. Поочередное выпрямление ног. ТС. 8-10 раз.

3. И.п. - то же. Руки вверх, согнуть левую ногу в колене - вдох; вернуться в И.п. - выдох. ТМ. 5-7 раз.

4. И.п. - сидя на стуле. Низкий присед - выдох; вернуться в И.п. - вдох. ТС. 6-8 раз.

5. И.п. - сидя, кисти рук на коленях. Развести колени в стороны - вдох; вернуться в И.п. - выдох. ТМ. 6-8 раз.

6. И.п. - сидя. По очереди сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах. ТС. 6-8 раз.

7. И.п. - стоя у стула. По очереди выпады левой и правой ногами вперед. ТМ. 6-7 раз.

8. И.п. - то же. Отвести правую ногу и руки вперед - вдох; вернуться в И.п. - выдох. То же с левой ноги. ТС. 6-8 раз.

9. И.п. - стоя. Шаг с левой ноги на стул. То же с правой ноги. ТМ. 5-7 раз.

10. И.п. - лежа. По очереди отведение левой и правой ног вверх. ТС. 6-8 раз.

11. И.п. - лежа на правом боку, правая рука над головой. Сгибание левой ноги и отведение руки вверх. То же - на левом боку. ТС. 6-8 раз.

12. И.п. - на четвереньках. По очереди отведение ноги назад и руки вверх. ТС. 6-8 раз.

13. И.п .- лежа. По очереди сгибание и разгибание ног. ТМ. 5-7 раз.

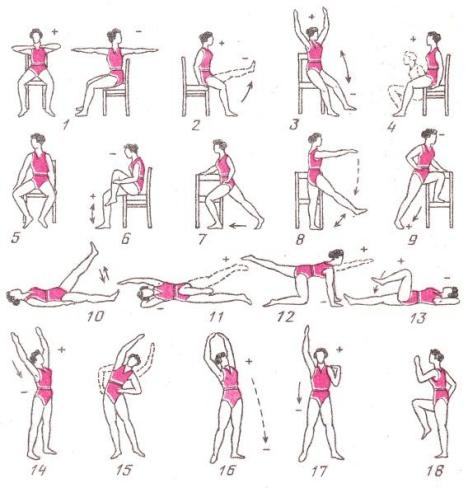
14. И.п. - стоя. Руки вверх - вдох; руки вниз - выдох, мышцы расслабить. ТМ. 4-6 раз.

15. И.п. - стоя, руки на поясе. Наклоны влево и вправо, при этом одна рука идет вверх. ТС. 6-8 раз.

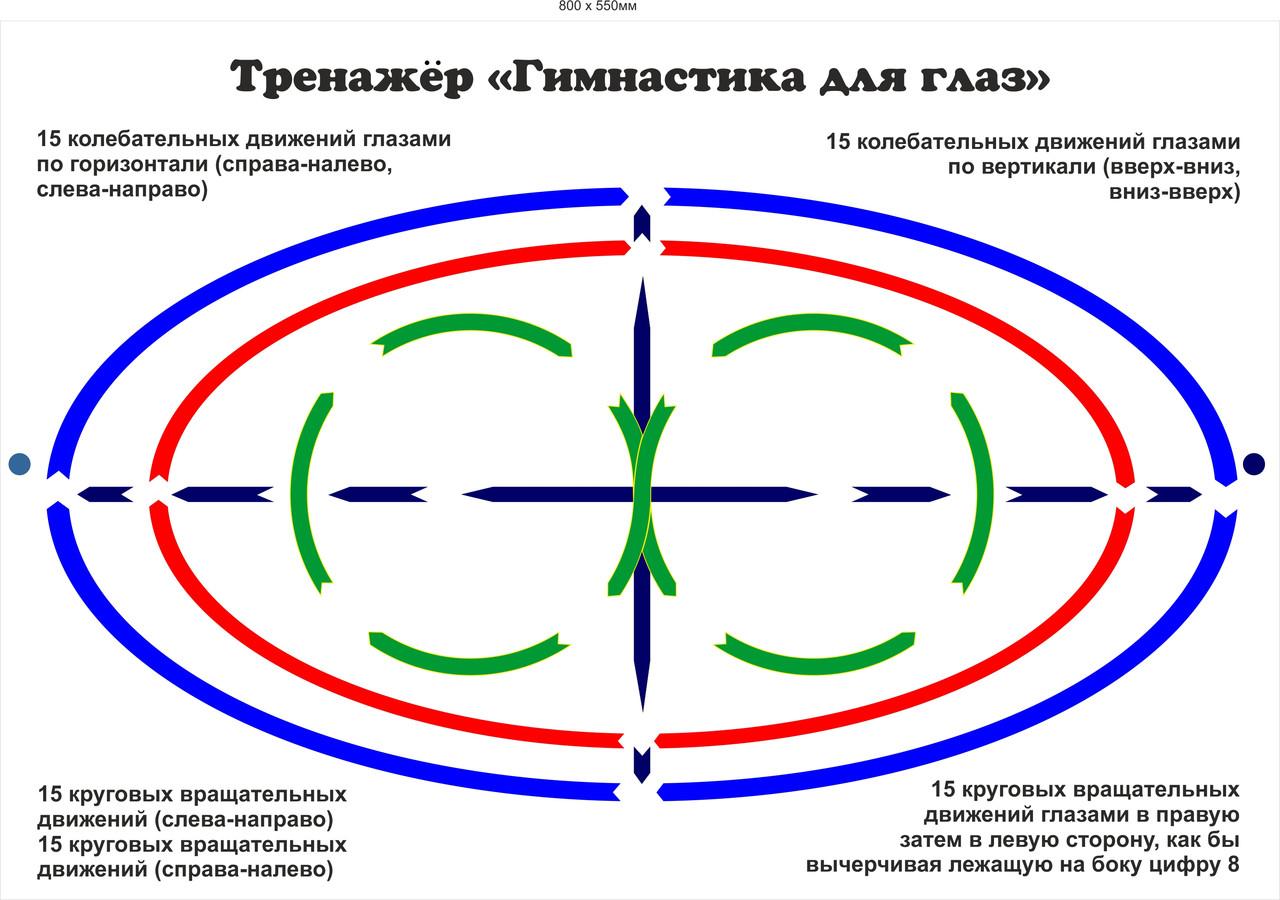
16.И.п .- стоя. Руки вверх - вдох; наклон вперед - выдох. ТМ. 5-7 раз.

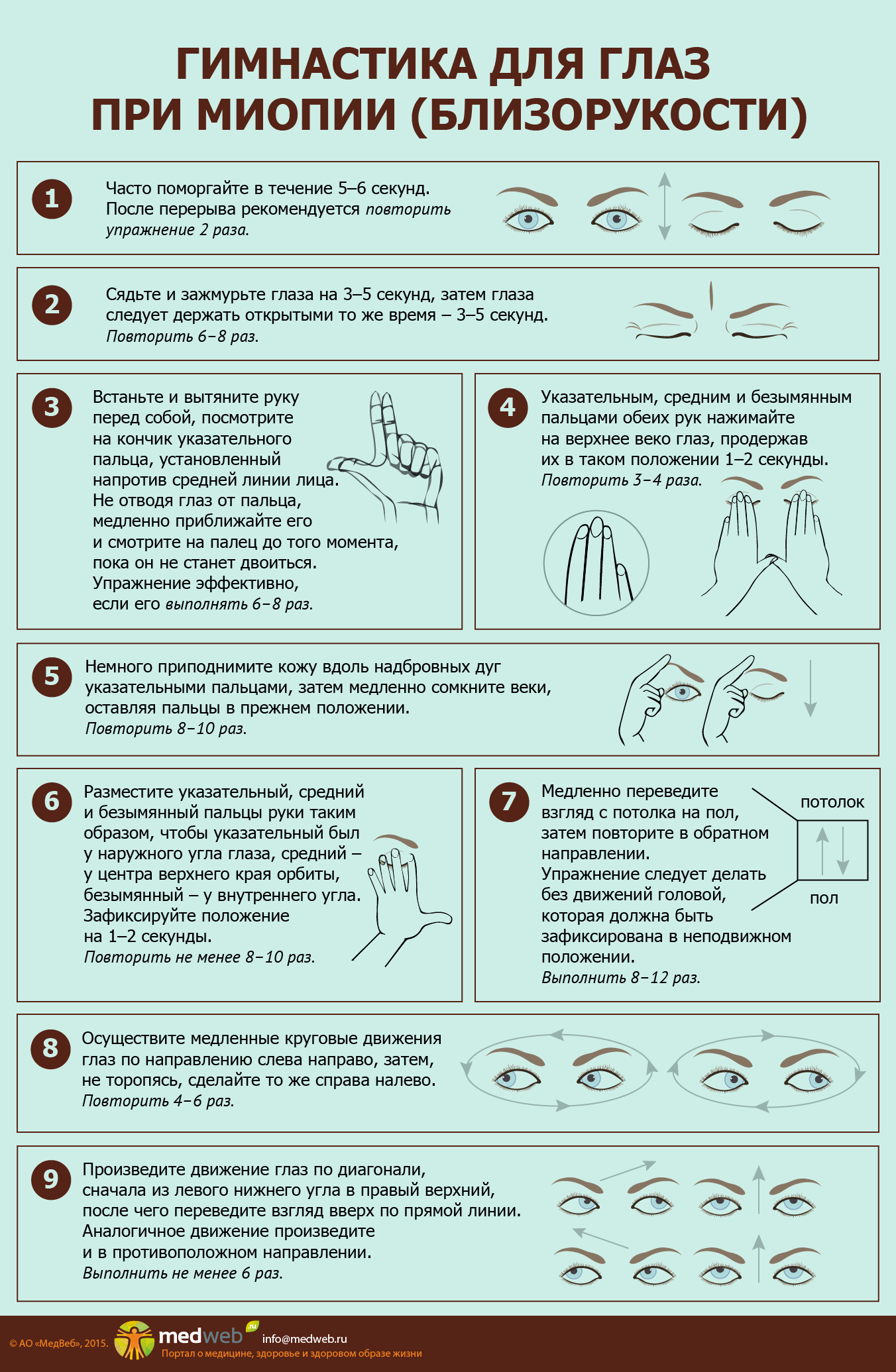
17. И.п. - стоя, руки к плечам. По очереди подъем рук вверх. ТС. 6-8 раз.

18. Ходьба на месте или по комнате. Дыхание равномерное. 30-60 сек.



1. **Комплексы упражнений для глаз**
   1. **Гимнастика при близорукости № 1**





**4.2. Комплекс № 2**

1.  Выполняется сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут .

2. Выполняется стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 секунды; поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30см. от глаз; перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд; опустить руку. Повторить 10-12 раз.

Снижает утомление аккомодационной мышцы и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

3.  Выполняется сидя. Закрыть веки; массировать их с помощью круговых движений пальца (верхнее веко от носа к наружному краю глаза, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот). Продолжительность – 1минута. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

4.  Выполняется стоя: а) Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30см. от глаз; б) Смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд; в) Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд; г) Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд; д) Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30см. от глаз; е) Смотреть двумя глазами  на конец пальца 3-5 секунд; ж) Прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 секунд; з) Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Повторить 5-6 раз.

5.  Выполняется стоя. Голова неподвижна. Отвести полусогнутую руку в сторону; медленно передвигать палец справа налево и следить глазами за пальцем; то же в обратную сторону. Повторить 10-12 раз.

Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию в горизонтальной плоскости.

6. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза; спустя 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

7.  Выполняется сидя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 секунды; перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Развивает способность длительно удерживать взгляд на близких предметах.

8.  Выполняется стоя. Голова не подвижна. Поднять полусогнутую правую     руку вверх; медленно передвигать палец сверху вниз и следить за ним глазами; то же при движении пальца снизу вверх. Повторить 10-12 раз. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию в вертикальной плоскости.

 9.  Выполняется сидя. Голова не подвижна. Вытянуть полусогнутую руку    вперед и вправо; производить рукой на расстоянии 40-50см. от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за концом пальца; то же при движении левой руки против часовой стрелки. Повторить 3-6 раз.  Развивает  координацию сложных  движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата.

10. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения.

11. Выполняется стоя. Голова неподвижна. Поднять глаза вверх; опустить их книзу; повернуть глаза в правую сторону; повернуть глаза в левую сторону. Повторить 6-8 раз. Совершенствует сложные движения глаз.

12. Выполняется сидя. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху; сделать ими круговые движения по часовой стрелке; сделать круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3-5 раз. Способствует развитию сложных движений глаз и повышает устойчивость вестибулярных реакций.

13. Выполняется сидя. Глаза закрыты. Голова неподвижна. Поднять глаза; повернуть глаза вправо; повернуть глаз влево. Повторить 6-8 раз.

Развивает способность глазных мышц к статическому напряжению.

14. Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть  в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты. Повторить 3-4 раза. Способствует улучшению координации движений глаз и головы.

15. Выполняется стоя. Вытянуть руки вперёд на ширину плеч и на уровне глаз; посмотреть в правый верхний угол комнаты; перевести взгляд на концы пальцев левой руки; посмотреть в левый верхний угол комнаты; перевести взгляд на концы пальцев правой руки. Повторить 3-4 раза.

Развивает координационные движения глаз.

16. Выполняется стоя. Смотреть в даль (на стену); мысленно разделить расстояние до стены на две равные части, наметить соответствующую точку и перевести взгляд на эту точку; мысленно разделить расстояние до точки пополам, наметить вторую точку и перевести на неё взгляд; мысленно разделить расстояние до второй точки пополам; наметить третью точку и перевести на неё взгляд. Повторить 8-10 раз.

Развивает способность к оценке расстояний и координирует работу внутренних и наружных мышц глаза.

1. **Комплекс упражнений при ожирении**

Комплекс упражнений при ожирении должен включать гимнастику для крупных мышц: вращения, махи, повороты, наклоны. Время занятий от 20 минут, постепенно увеличивают до 40 минут.

1. И.п. стоя, руки на талии. Повороты туловища вправо-влево 5-6 раз в каждую сторону.

2. И.п. стоя, руки в стороны. Наклоняясь вперед и в сторону, доставать левой рукой правое колено, а правой рукой – левое. Позднее при упражнении доставать пальцы ног.

3. И.п. стоя, руки в замок за головой. Вращение туловища в обе стороны по 10 раз.

4. И.п. лёжа, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вертикально вверх, затем — прижимая колено к животу руками. Сделать по 5-6 раз каждой ногой.

5. И.п. лёжа, руки вдоль туловища. Делать «велосипед» ногами, затем «ножницы».

6. И.п. лёжа, руки в замок за голову. Поднимать корпус в положение — сидя 3-5 раз.

7. И.п. сидя на полу с вытянутыми ногами. Наклоняться вперед, пытаясь достать пальцы ног руками, а головой — коленей.

8. И.п. стоя, руки вдоль туловища. Медленно подняться на носки на вдохе, опуститься на пятки на выдохе, слегка присев и не отрывая пятки от пола. Повторить 10 раз.

 9. И.п. стоя. Сделать приседания в медленном темпе, 7-10 раз.

10. И.п. стоя. Ходьба с высоко поднятыми коленями.

**6. Комплекс упражнений при неврозах**

1. И.п. - стоя, ноги врозь. Закрыть глаза, руки поднять до уровня плеч, затем соединить выпрямленные указательные пальцы перед грудью, при этом открыв глаза. Поднимая руки, сделать вдох, опуская - выдох. Повторить 4-6 раз.
2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Делать руками движения, имитирующие лазание по канату. Дыхание равномерное. Сделать 2-4раза.
3. И.п. - ноги врозь, руки на пояс. По очереди отводить ноги в стороны до отказа. Дыхание равномерное. Выполнить 2-6 раз.
4. И.п. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки поднять вверх и одновременно поднять и согнуть в колене левую ногу. При поднимании рук сделать вдох, при опускании - выдох. Затем то же самое повторить с другой ногой. Выполнить каждой ногой по 2-4 раза.
5. И.п. - то же самое. На счет «раз» - сделать прыжок на месте, ноги врозь. Сделать хлопок руками вверху над головой. На счет «два» - возвращаемся прыжком в исходное положение. Выполнить 2-6 раз.
6. И.п. - то же самое. Выполнять прыжки на носках, при этом туловище вперед не наклонять, руки внизу. Сделать 5-10 раз.
7. И.п. - ноги врозь, руки внизу. Выполнять руками движения, имитирующие движения пловца. Дыхание равномерное. Выполнить 5-10 раз.
8. И. П. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимать по очереди левую и правую ногу вперед, при этом делать хлопки руками под поднятой ногой и за спиной. Дыхание равномерное. Сделать 3-6 раз.
9. И.п. - ноги врозь, руки вдоль туловища. Подбросить маленький мячик вверх перед собой, сделать хлопок руками за спиной и поймать мяч. Дыхание равномерное. Сделать 5-10раз.
10. И.п. - то же самое. Руки поднять, согнуть в локтях и привести к плечам. Поднимая руки, сделать вдох, опуская - выдох. Сделать 4-6 раз.

**7. Комплекс упражнений при недержании мочи**

1. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны и вверх - сделать вдох. Соединить ладони вверху. Затем, сгибая руки в локтях, опустить их вдоль туловища — выдох. Темп медленный. Повторить 2-6 раз.

2. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно прикасаться стопой одной ноги к бедру другой, при этом сгибая ногу в коленном и тазобедренном суставах. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6-8 раз.

3. И.п. - лежа на спине, руки согнуть в локтевых суставах под прямым углом. Опираясь на локти и голову, поднять верхнюю часть туловища, прогнуться - сделать вдох, затем вернуться в исходное положение-выдох. Темп медленный. Повторить 2-4 раза.

4. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно переносить выпрямленную правую ногу через левую, а левую ногу через правую. Темп средний. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

5. И.п. - лежа на животе, руки согнуть в локтях, кисти около лица. Опираясь на предплечья, поднять голову вместе с верхней частью туловища - сделать вдох, затем вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. Повторить 2-4раза.

6. И.п. - лежа на животе, руки под голову. Поочередно поднимать выпрямленную правую и левую ногу, при этом одновременно втягивать задний проход. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 6-8 раз

7. И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, прижаты друг к другу. Поворачивать обе ноги в левую сторону вместе с нижней частью туловища, стараясь положить их на бок. При этом голова и плечевой пояс должны быть в первоначальном положении. То же самое проделать в правую сторону. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 2-6 раз.

8. И.п. - лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить. Поднять таз, опираясь на пятки, локти, плечевой пояс и голову, при этом втягивая задний проход. Затем вернуться в исходное положение, расслабить область заднего прохода. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 4-8 раз.

9. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны - сделать вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 4-6 раз.

10. И.п. - лежа на спине, руки под голову. Поднять обе прямые ноги вверх, развести в стороны, затем согнуть в коленных суставах, выпрямить, привести вместе и вернуться в исходное положение. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 2-8 раз.

11. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, сильно выпячивая при этом живот. Затем выдох - живот втянуть. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

12. И.п.- лежа на спине, ноги закреплены. Перейти в положение сидя с помощью рук. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 4-8 раз.

13. И.п. - стоя, ноги шире плеч, руки на бедрах. Согнуть правую ногу, перенося на нее тяжесть тела, то же самое сделать при сгибании левой ноги. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 4-8 раз.

14. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять круговые движения туловища в правую и левую сторону. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

15. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Развести руки в стороны - сделать вдох, затем наклониться к правой ноге, опустив руки, - выдох. Затем вернуться в исходное положение. То же самое проделать в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный

16. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Держась руками за спинку стула или кровати, выполнять приседания с широким разведением коленей. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз.

17. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на поясе. Приподнять правую ногу, не сгибая в коленном суставе, при этом втягивая промежность. То же самое проделать, стоя на правой ноге. Темп медленный, дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

18. И.п .- стоя. Выполнять энергичное поочередное выбрасывание сжатых в кулак рук вперед (имитация ударов в боксе) в течение 1 минуты. Дыхание равномерное.

19. И.п. - стоя, ноги вместе. Поднять прямые руки, сжимая пальцы в кулаки и разжимая их. Затем делая те же движения, руки опустить. Темп быстрый, энергичный. Дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз.

20. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Разводить прямые руки с потряхиванием кистей. Выполнять те же движения при опускании рук. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 2-4 раза.

21. Ходьба на месте с высоким подниманием колен в течение 1 минуты. Затем постепенно перейти на обыкновенную ходьбу. Дыхание равномерное.

22. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Развести руки - сделать вдох, затем опустить руки - выдох. Темп средний. Повторить 4-6 раз.

**8. Комплексы упражнений для опорно-двигательного аппарата**

**8.1. Комплекс упражнений при остеохондрозе**

ОСТЕОХОНДРОЗ – наиболее распространенное заболевание позвоночника. Симптоматика заболевания зависит от места локализации процесса. Лечение остеохондроза представляет комплексный характер. Рекомендуемый комплекс показан после остаточных явлений обострения заболевания для индивидуальных занятий по 30 мин., в медленном и среднем темпе.

1. Ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы.
2. И.п. – стоя, руки в стороны. 1 – поднять согнутую в колене ногу, руки вперёд. 2 – и.п. повторить 6-8 раз, меняя ноги.
3. И.п. – то же, руки к плечам. 1 – 4 круговые вращение вперёд, 5 – 8 то же назад. Повторить 6-8 раз.
4. Ходьба в полном присяде, руки за головой.
5. И.п. – стоя, палка внизу. 1 – подняться на носки, палку в перёд, 2 – опуститься на всю ступню, палка вверх, 3 – подняться на носки, палку на лопатки. Повторить 6-8 раз.
6. И.п. – то же, палка перед грудью, руки прямые, взяться за концы. 1 – согнуть левую руку, палку на лопатки, 2 – чередовать руки. Повторить 6-8 раз.
7. И.п. – то же, палка сзади хватом снизу на ширине плеч. 1 -2 скользя по ногам, опустить палку, выдох, 3 – 4 – и.п.., вдох. Повторить 3 – 5 раз.
8. И.п. – сидя, упор сзади. 1 – 2 поднять таз, прогнуться, вдох, 3 – 4 – и.п., выдох. Повторить 5 – 7 раз.
9. И.п. – то же. 1 – поднять левую ногу под углом 45 градусов, носок на себя, 2 – 5 – держать это положение, 6 – и.п., чередовать ноги. Повторить 4 – 6 раз.
10. И.п. – лёжа на спине, руки вверх. 1 – поочерёдное поднимание правой руки и левой ноги и наоборот, 2 – и.п. Повторить 4 – 6 раз.
11. И.п. – то же руки прямые над головой. 1 – 2 – согнуть левую ногу в колене, достать пол коленом за правой ногой, 3 – ногу вытянуть вперёд, 4 – и.п., чередовать ноги. Повторить 6 – 8 раз.
12. Диафрагмальное дыхание 3 – 4 раза.
13. И.п. – лёжа на животе, руки под подбородок. Имитация ползания по-пластунски. 6 – 8 раз каждой ногой.
14. И.п. – то же, руки в упоре у груди. 1 – 4 – сесть на пятки потянуться, 5 – 6 – и.п. Повторить 5 – 6 раз.
15. И.п. – стоя на четвереньках. 1 -2 – прогнуться, голову вверх, 3 – 4 – выгнуть спину, подбородок на грудь. Повторить 6 – 7 раз.
16. И.п. – то же, колени вместе. 1,2,3 – поворот головы и туловища влево, посмотреть на пятки, 4 – и.п., то же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
17. Ходьба. Упражнение на дыхание.

**8.2. Комплекс упражнений при позвоночной грыже**

1. И.п. (исходное положение): лежа на спине, руки вытяните вдоль туловища. Чуть ниже спины можно подложить небольшую плоскую подушку для того, чтобы уменьшить боль и не ощущать дискомфорт. Затем надавите пятками, ягодицами, поясницей, лопатками, затылком и ладонями одновременно на пол. При этом следите за дыханием, оно должно быть ровным. Удерживайте возникшее напряжение 7 секунд. Подбородок не задирайте. Поясница должна быть прижата к полу. Затем расслабьтесь, примерно, 10-12 секунд. Повторить упражнение 5 раз.
2. И.п.: то же самое, что в упражнении №1. На медленном вдохе потянитесь, закидывая прямые руки за голову, при этом максимально тяните на себя носки. Поясница должна быть прижата к полу. На выдохе расслабьтесь, руки также остаются за головой, ладонями вверх. Повторить упражнение 3 раза.
3. И.п.: то же самое, что в упражнениях №1 и №2. Согните ноги в коленях, стопы должны стоять на полу. Не разгибая колена приподнимите правую ногу. Руки выпрямите, сложите ладони одна на другую и упритесь ими в правое бедро, при этом сопротивляйтесь ногой, не давайте ей вернуться в И.П. Вы должны почувствовать, как напряглись мышцы поясницы. Следите за дыханием – не задерживайте его, и не приподнимайте голову от пола. Удерживайте напряжение 7 секунд, затем расслабьтесь – 10-12 секунд. То же самое проделайте с левой ногой. И затем, поочередно с каждой ноги, сделайте по 3 раза. После этого выполните упражнение №2.
4. И.п.: лежа на животе. Можно под нижнюю часть живота подложить подушку. Руки согнуты в локтях, ладони сложены одна на другую, лоб лежит на ладонях. Ноги чуть шире плеч. При этом стопы не должны упираться носками в пол, а должны лежать всей тыльной поверхностью на полу. На счет от 1 до 5 поднимите правую ногу, при этом носок натяните на себя. Представьте, что ваша правая пятка тянется как можно дальше назад и вверх. При этом, мышцы поясницы с левой стороны должны напрячься, вы это почувствуете. Ягодицы должны быть прижаты к полу, следите за тем, чтобы вы не перекатывались с боку на бок. Не задерживая дыхания опустите ногу на плавном выдохе в ИП. Выполните упражнение 6-8 раз, повторяя поочерёдно с каждой ноги.

Затем сделайте упражнение №5, а потом снова повторите упражнение №4.

5. И.п.: сидя на пятках, руки вытянуть перед собой на ширине плеч, ладони на полу. Затем, как можно дальше вперед, потянитесь руками по полу, округляя спину. Следите за тем, чтобы ваши ягодицы не отрывались от пяток. Шея должна быть расслаблена, голова опущена вниз. Вы должны чувствовать, как растягивается ваша поясница. Выполняя упражнение не упирайтесь носками в пол, стопы должны лежать на полу полностью.

6. И.п.: лежа на животе, руки вытянуть вперед, ладони смотрят в пол. Можно подложить под нижнюю часть живота плоскую подушку. Поднимайте ноги по очереди, как в упражнении №4. При этом, каждый подъем ноги должен сопровождаться одновременным подъемом противоположной руки и верхней части корпуса. Следите за тем, чтобы ваша голова не была запрокинута, смотрите в пол, макушкой тянитесь вперед, а не вверх, подбородком – к груди. Дыхание не задерживайте. На счет с 1 до 5 – подъем, а на 10-12 – расслабление. Руками тянитесь как можно дальше вперед и вверх. Выполните упражнение с каждой стороны по 6-8 раз.

Затем выполните упражнение №5 и, наконец, повторите еще раз упражнение №6, а затем снова упражнение №5. После того, как вы выполните эти упражнения, перевернитесь на спину и повторите упражнение №1.

**8.3. Комплекс упражнения, применяемые при кифозах**

1. И.п. – стоя, руки к плечам.
2. Вытягивание руки вверх – вдох. Опустить руки в исходное положение – выдох. Повторить упражнение 4-6 раз.
3. И.п. – основная стойка. Отведение рук назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременным оставлением ноги назад на носок – вдох. Вернуться в и.п.– выдох. Повторить упражнение 6-8 раз.
4. И.п. – стоя, руки на голове, пальцы переплетены. Вытягивание рук вверх (подтягивание) и возвращение в исходное положение. Повторить упражнение 4-6 раз.
5. И.п. – стоя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить упражнение 6-8 раз.
6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Поднимание таза с переходом в положение «полумост» - вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить упражнение 4-5 раз.
7. И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогибание позвоночника в грудном отделе с опорой на локти – вдох, опускание грудной клетки – выдох. Повторить упражнение 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе – вдох, возвратиться в исходное положение – выдох. Повторить упражнение 3-6 раз.
9. И.п. – лежа на животе,  руки на поясе. Разгибание корпуса с попеременным разгибанием ног в тазобедренных суставах – вдох, возвращение в исходное положение – выдох.
10. И.п. – стоя на четвереньках. Попеременно вытягивание правой руки и левой ноги  и возвращение в исходное положение. Тоже другой ногой и рукой.
11. И.п. – стоя, руки на поясе, на голове мешочек с песком или ватно-марлевая «баранка». Ходьба с разведением рук в стороны, на пояс

**8.4. Комплекс упражнений в воде**

**Общие указания**

Основным стилем плавания для лечения сколиоза является брасс на груди с удлиненной паузой скольжения, во время которой происходит максимальное вытяжение позвоночника и максимальное напряжение мышц, а возможность увеличения подвижности и вращательных движений корпуса и таза минимальна. Плечевой пояс расположен параллельно поверхности воды и перпендикулярно направлению движения, движения рук и ног симметричны, выполняются в одной плоскости.

Плавание стилями *кроль*, *баттерфляй* и *дельфин* в чистом виде для лечения сколиоза применяться не может. Но могут применяться элементы этих стилей.

*При круглой спине (кифозе):*

1. Стойка ноги врозь, ладони на лопатки, локти вверх- наружу. Руки в стороны до соединения лопаток.

2. Стоя в воде, руки в стороны. Медленные напряженные повороты рук ладонями вперед- вверх-назад и обратно (движение начинается от плеча).

3. Стоя, ноги врозь. Руки за спину: правую сверху над лопатками, левую снизу под лопатками, кисти соединить. То же, поменяв положение рук.

4. Стоя в воде. Напряженные медленные наклоны назад.

5. Стоя лицом к лестнице бассейна, держась руками за рейку. Медленные наклоны вперед, прогнувшись в грудном отделе позвоночника.

6. Лежание на спине *(«звездочка»).*

7. Плавание на спине брассом при помощи движений ногами.

8. Плавание на спине брассом при помощи движений рук и ног. Руки выполняют одновременные симметричные движения.

9. Плавание на спине. Руки работают брассом, а ноги – кролем.

10. Плавание кролем на спине в полной координации.

**8.5. Комплекс упражнений применяемых при лордозе**

1. И.п. –  основная стойка. Упор присев 4-8 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 4-6 раз.
2. И.п. – основная стойка. Согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, захватив её руками за голень и подтянуть колено к плечу, вернуться в исходное положение. Тоже левой ногой.  Повторить упражнение 6-8 раз.
3. И.п. – основная стойка. Медленно приседая, встать на колени, руки вперед и сесть на пятки. Повторить упражнение 6-8 раз.
4. И.п.–лежа на спине. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах с захватом руками за голени, подтянуть их к груди.  Повторить упражнение 6-8 раз.
5. И.п. –упор присев. Разогнуть ноги в коленных суставах, не отрывая рук от пола, держать 4-6 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз.
6. В положении   наклона вперед, руки к полу.  Ходьба в согнутом положении. Повторить упражнение 6-8 раз.
7. И.п. - упор сидя, ноги врозь. Наклон вперед, коснуться руками носков ног (не сгибая колени), держать 2-4 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз.
8. И.п. - лежа на спине,  руки вверх. Согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, захватив руками пятку или ступню и подтянуть колено к плечу, держать 2-4 секунды, вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить упражнение 6-8 раз.
9. И.п. - упор  стоя на коленях. Сесть на пятки, руки вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз.
10. И.п. - основная стойка, руки в стороны. Наклон вперед, руки вперед, наклон вниз, руками коснуться пола, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз.
11. Ходьба  с предметом на голове (мешочек с песком весом 200-250 грамм или ватно-марлевый бублик).

**8.6. Комплекс упражнений при сколиозе**

1.Разминка.

2.Упражнения, выполняемые лежа на спине  
3.Упражнения, выполняемые лежа на животе.

4.Упражнения, выполняемые стоя. Отдых между упражнениями осуществляется в исходном положении. То есть, если упражнение выполняется лежа на животе, то отдыхать надо также в этом положении.

Упражнение № 1.

Разминка - разгрузка позвоночника. По традиции - все упражнения ЛГ (лечебная гимнастика) начинаются с упражнений по разгрузке позвоночника. Совершаем ходьбу на четвереньках. Выполняем не менее 2-3 минут.  
Следующие упражнения выполняем лежа на спине. Данные упражнения способствуют укреплению мышц брюшного пресса.

Упражнение № 2.

Вытяжение позвоночника. Лежим на спине, при этом пятками тянемся вниз, а головой  - вверх. Следует выполнить 3-4 вытяжения по 10-15 секунд.  
Упражнение № 3.

Велосипед. Лежим на спине, руки вдоль туловища (можно положить руки за голову). Делаем ногами движения, имитирующие езду на велосипеде. При этом важно соблюдать следующее правило: ногами нужно двигать не над животом, а ниже, ближе к полу (чем ниже, тем лучше). Упражнение выполняем в среднем темпе, 2-3 подхода по 30-40 секунд.

Упражнение № 4.

Ножницы. Лежим на спине, руки вдоль туловища или за головой. Выполняем ногами скрестные горизонтальные и вертикальные махи. При этом, горизонтальные махи выполняем как можно ближе к полу (для большей эффективности упражнения). Упражнение выполняем в среднем темпе, 2-3 подхода по 30-40 секунд. Следующие несколько упражнений выполняем из положения лежа на животе. При выполнениях упражнений из этого положения происходит укрепление мышц спины.

Упражнение № 5.

Вытяжение позвоночника. Выполняется так же, как и упражнение №2, только из положения лежа на животе. Выполнить 3-4 вытяжения по 10-15 секунд.

Упражнение № 6.

Плавание на животе (брасс). Лежим на животе, ноги прямые, голова - на ладонях (на их тыльной части). Прогибаемся в поясничном отделе позвоночника, при этом поднимаем голову, верхнюю часть туловища, руки и ноги. Опираемся на живот. В таком положении выполняем движения, имитирующие плавание брассом 1) руки вытянуть вперед, ноги развести в стороны 2) руки развести в стороны, ноги соединить 3) руки подтянуть к плечам, ноги также соединены.  И так далее, повторяем движения по очереди. Выполняем 2-3 подхода по 10-15 повторений, немного отдыхая между подходами - 5-10 секунд.

Упражнение № 7.

Ножницы. Лежим на животе, голова располагается на тыльной части ладоней, ноги прямые. Поднимая прямые ноги, выполняем скрестные горизонтальные и вертикальные махи. Выполняя данное упражнение, бедра необходимо отрывать от пола. Выполняем в среднем темпе, 2-3 подхода по 30-40секунд.

Упражнение № 8.

Удержание. Лежим на животе, голова - на тыльной части ладоней, ноги вытянуты. Поднимаем верхнюю часть туловища и одновременно поднимаем ноги, прогибаясь в пояснице. При этом опираемся на живот, а голова, верхняя часть туловища, руки и ноги - подняты. Затем сводим ноги вместе, руки разводим в стороны, ладони выворачиваем вверх. Замираем, не двигаясь, в таком положении на 10-15 секунд. При выполнении этого упражнения бедра обязательно нужно отрывать от пола, и дыхание желательно не задерживать. Выполняем 3-4 подхода. Между каждым подходом небольшой отдых (5-10 секунд).  
И последние два упражнения выполняем из положения стоя.

Упражнение № 9.

Вращение руками. Встаем перед зеркалом, чтобы контролировать осанку, локти разводим в стороны, пальцы рук - к плечам. Совершаем вращение руками назад (по часовой стрелке). Выполняя это упражнение, важно соблюдать следующее правило: вращаясь, локти должны совершать небольшую окружность, то есть, амплитуда движений не должна быть большой. Выполняем данное упражнение в медленном темпе, 2-3 подхода по 20-30 секунд. Между подходами - небольшой отдых (5-10 секунд).

 Упражнение № 10.

Приседания. Это упражнение способствует сохранению правильной осанки. Встаем перед зеркалом (следим за осанкой), руки разводим в стороны, ладони выворачиваем вверх. Сохраняя такое положение (спина прямая, контролируем осанку), встаем на мыски, затем приседаем, потом - опять на мыски и принимаем исходное положение. Выполняем 5-10 приседаний, в медленном темпе. Между приседаниями отдыхаем.

**8.7. Комплекс упражнений в воде**

1. Лежа на груди, руки вытянуты, ноги работают брассом. Корпус следует держать горизонтально. Толчок ногами выполнять в ускоренном темпе.

2. То же упражнение из исходного положения – лежа на спине.

3. Лежа на груди, руки работают брассом, ноги – кролем.

4. Лежа на груди. Выполняется брасс с удлиненной паузой скольжения.

5. То же упражнение выполняется из исходного положения – лежа на спине.

6. Лежа на груди, в ногах доска. Руки работают брассом.

7. То же упражнение из исходного положения – лежа на спине.

8. Лежа на груди с доской в ногах. Руки работают кролем. Вдох делается под руку со стороны выпуклой дуги искривления, таз не поднимается.

9. То же упражнение выполняется из исходного положения – лежа на спине.

10. Лежа на груди. Выполнять брасс в полной координации.

11. То же упражнение из исходного положения – лежа на спине.

12. Лежа на груди. Плавание брассом: на 1 гребок руками, 2 толчка ногами.

13. И.п. – лежа на груди. Плавание брассом в полной координации с удлиненной паузой скольжения.

14. И.п. – лежа на груди. Плавание брассом в координации с удлиненной паузой скольжения и переходом в индивидуальную позу коррекции.

15. Упражнение на восстановление дыхания. Сидя у бортика, выполнять полные выдохи в воду.

**8.8. Комплекс упражнений при круглой спине**

1. Свободная ходьба (20-30 мин.) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Подбородок поднять.
2. И.п. – стоя, руки вдоль тела. Отвести руки назад с лёгким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременно отставить ногу назад на носок – вдох, вернуться в и.п. – выдох (3 раза каждой ногой).
3. И.п. – стоя, палка в опущенных руках. Полуприсесть, одновременно поднимая руки вперёд, вернуться в и.п. 4 – 5 раз.
4. И.п. – стоя палка на лопатках. Наклониться вперёд, вытянув руки вверх, вернуться в и.п.  (5-6 раз).
5. И.п. – стоя, руки перед грудью. Резко развести руки в стороны – вдох, вернуться в и.п. – выдох.  (5-6 раз)
6. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост» - вдох, вернуться в и.п. – выдох  (5-6 раз)
7. И.п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуться в позвоночнике (грудном отделе) с опорой на локти – вдох, вернуться в и.п. – выдох (4 раза).
8. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе – вдох, вернуться в и.п. – выдох (5-6 раз).
9. И.п. – лёжа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног – вдох, вернуться в и.п. – выдох  (5-6 раз).
10. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться всем корпусом, вернуться в и.п. дыхание произвольное. (5-6 раз).
11. И.п. – лёжа на животе, в руках гантели. Слегка вытянув шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять выпрямленные ноги, вернуться в и.п. и расслабить мышцы  (6-8 раз). Упражнение выполнять с большим напряжением, голову держать прямо, не откидывая назад. Дыхание не задерживать.
12. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, в руках гантели, ноги вместе. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить вниз руки, приподнять от пола прямые ноги, затем руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе, вернуться в и.п.  (6-8 раз)
13. И.п. – лёжа поперёк гим. скамейки лицом вниз, ноги зафиксированы, руки в упоре на предплечьях. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить руки. Затем руки согнуть и прогнуться в грудном отделе позвоночника. Вернуться в и.п.  (6-8 раз). При достаточной тренированности упражнение выполнять с гантелями. Следить за правильным дыханием.
14. И.п. – лёжа на спине, руки с гантелями разведены в стороны, ноги вместе. Поочерёдно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах  (15-20 раз). Следить, чтобы при правильном выполнении пятки не касались пола, голени были параллельны полу.

**8.9. Комплекс упражнений при прямой спине**

Приготовьте гимнастическую палку, степ-скамейку, утяжелители для рук и ног и коврик.

1. И.п. - лежа на спине, ноги выпрямлены, руки в стороны, вдох. 1 – Приподнять голову и верхний плечевой пояс, руки вперед, стопы разогнуть (на себя). 2 – Потянуться руками вперед как можно больше, как бы стремясь пальцами рук и стоп навстречу друг к другу, выдох.3,4 – Медленно вернуться в и.п,вдох. Выполнить 10 раз.

2. И.п. – лежа на спине, кисти под головой, сомкнутые ноги выпрямлены.  
1, 2 – Приподнимая обе ноги на 4 – 5 мм над полом, раздвинуть их в стороны - вдох, положить -выдох.3, 4 – Вернуться в исходное положение в обратном порядке. 10 раз.

3. «Велосипед». И.п. – лежа на спине, кисти в «замке» на затылке, голову и верхний плечевой пояс немного приподнять. Ногами имитировать езду на велосипеде до утомления мышц живота.

4. «Диафрагмальное дыхание».  – И.п. лежа на спине, ноги слегка согнуты, кисти лежат на животе для контроля движения брюшной стенки вверх и вниз. 1 – Вдох через нос, живот «надуть». 2, 3, 4 – Выдох через рот тонкой струйкой, сложив губы трубочкой, живот «сдуть», брюшная стенка опускается вниз как можно больше. 6 раз. Не старайтесь на вдохе слишком сильно «надувать» живот, чтобы не растягивать мышцы живота чрезмерно.

5. «Перекрест».  И.п. – лежа на спине, кисти в «замке» под головой, ноги выпрямлены. 1 – Соединить правый локоть и левое колено, выдох. 2 - Вернуться в исходное положение, вдох. 3 – Соединить левый локоть и правое колено, выдох. 4 - Вернуться в исходное положение, вдох.  
До утомления мышц живота.

6. И.п. – лежа на спине, кисти под головой, плотно сомкнутые ноги согнуты в коленях, стопы – на полу. 1, 2 – Поднять таз как можно выше, ягодички сильно сжать, вдох. 3, 4 - Вернуться в исходное положение, выдох.10 раз.

7. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, выпрямленные ноги вместе.  
1, 2 – Одновременно раздвинуть выпрямленные руки и ноги в стороны – вдох. 3, 4 - Вернуться в исходное положение – выдох. 6 раз.

8. И.п. – лежа на спине, кисти под головой, ноги сомкнуты и согнуты в коленях. 1 – Поднять таз и выпрямленную правую ногу вверх, вдох. 2 - Вернуться в исходное положение, выдох. 3 – Поднять таз и выпрямленную левую ногу вверх, вдох. 4 - Вернуться в исходное положение, выдох.10 раз.

9. И.п. – лежа на животе, голова лежит на кистях, ноги согнуты в коленях, стопы направлены к потолку. 1 – Как можно выше приподнять правую ногу, согнутую в колене, вдох. 2 - Вернуться в исходное положение, выдох. 3 – То же левой ногой, вдох. 4 - Вернуться в исходное положение, выдох.10 раз.

10. «Самолетик». Изометрическое упражнение для мышц – выпрямителей спины. Ноги плотно сомкнуты, руки в стороны, голову, верхний плечевой пояс и ноги поднять над полом, лопатки «соединить». Удержать положение как можно дольше.  Выполняется 1 раз 1 – 3минуты без отдыха. Дыхание не задерживайте. Затем расслабь те мышцы спины покачиванием таза в стороны.

11. И.п. – лежа на животе, руки сложены перед собой, ноги выпрямлены. 1 – Невысоко приподнять над полом выпрямленные правую руку и левую ногу, растянуть позвоночник по этой линии, выдох. 2 - Вернуться в исходное положение, вдох. 3 – То же выполнить левой рукой и правой ногой, во время растяжки выдох. 4 - Вернуться в исходное положение, вдох. 6 раз.

12. И.п. – лежа на животе, руки сложены перед собой, ноги выпрямлены. 1, 2 – Приподнять выпрямленные ноги и раздвинуть их в стороны - вдох, положить – выдох.3, 4 - Вернуться в исходное положение в обратном порядке.10 раз.

13. «Кошечка». И.п.–стоя в коленно-кистевом положении.  
1, 2 – Выгнуть спину кверху, голова опускается вниз, концентрировать внимание на грудном отделе позвоночника, стараться как можно больше округлить именно грудной отдел, выдох. 3, 4 – Прогнуть  позвоночник вниз, голова поднимается, посмотреть вперед, внимание концентрировать на поясничном отделе позвоночника, стараться как можно больше прогнуть именно поясничный отдел позвоночника, вдох. 10 раз.

14. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении.   
1, 2, 3 – Выпрямить правую ногу и поднять её как можно выше пружинистыми движениями, каждый раз то касаясь стопой пола, то поднимая вверх. Внимание концентрировать на поясничном отделе позвоночника. Не делайте резких движений. 4 - Вернуться в исходное положение. То же повторить левой ногой.10 раз.

15. И.п. – лежа на животе, голова лежит на кистях, ноги плотно сомкнуты и выпрямлены. Поднимать сомкнутые ноги вверх и опускать до утомления мышц.  После того, как ноги опустились вниз, нужно их положить и расслабить мышцы.

16. «Ползание по-пластунски».  И.п.–лежа на животе. Ползти вперед лежа на животе до утомления мышц тела.

17. «Плавание брассом».   И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой, ноги выпрямлены и плотно сомкнуты. 1 – Выпрямить руки вперед, голова опускается вниз, выдох. 2 – Руки в стороны, голова и верхний плечевой пояс поднимаются как можно выше, вдох. 3 – Руки вдоль тела, продолжение вдоха. 4 - Вернуться в исходное положение, выдох. Продолжать без остановки до легкого утомления. На счет 4, 1 – выдох, на счет 2, 3 – вдох.

18. «Имитация ходьбы лежа на боку». И.п. – лежа на левом боку, правая рука вперед, выпрямленная правая нога назад. Одновременно менять положение конечностей. Продолжайте до легкого утомления.  
То же повторить лежа на правом боку.

19. И.п. – стоя, в руки взять гимнастическую палку широким хватом, руки опущены вниз, палка перед собой. 1 – Поднять палку вверх, правую ногу отвести назад на носок, вдох. 2 – Вернуться в исходное положение, выдох. 3 – Снова поднять палку вверх, левую ногу отвести назад на носок, вдох. 4 – Вернуться в исходное положение, выдох.10 раз.

20. И.п. – стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать за лопатками. Перекатываться с пяток на носки, сохраняя равновесие.

21. Подниматься на степ-скамейку и спускаться с нее обратно на пол, начиная с правой ноги, затем то же повторить, начиная с левой ноги до легкого утомления мышц.

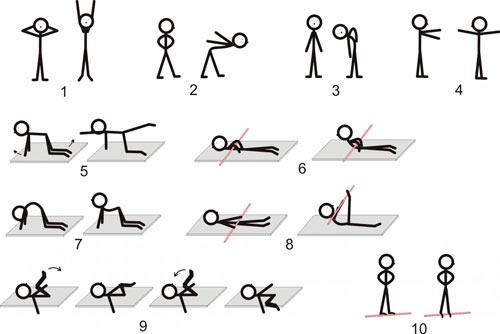
22. «Натираем пол ногами».  И.п. – стоя, на голове мешочек с песком для контроля равновесия, руки на поясе (можно руки держать свободно).  Сначала правой ногой рисовать круги на полу в разные стороны, имитируя натирание пола, затем то же левой ногой. До легкого утомления.

23. «Отклоняемся назад». И.п. – стоя на коленях, ноги вместе, гимнастическая палка прижата к спине локтями согнутых в локтевых суставах рук. Медленно отклонить корпус назад, удержать 7 секунд, затем медленно вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

Это упражнение нужно для укрепления мышц корпуса и бедер спереди, которые участвуют в сохранении равновесия тела при плоской спине.

24. «Резиночка». И.п. стоя, ноги вместе, руки вдоль тела. Упражнение на растягивание позвоночника в положении стоя. В процессе выполнения нужно пятками тянуться вниз, а макушкой головы – вверх. Растяжка происходит на выдохе.  1, 2 – Руки через стороны поднять вверх, вдох, кисти зацепить в «замок». 3, 4, 5 – Вывернуть «замок» ладонями кнаружи и потянуться головой и руками вверх, а пятками вниз, плавно и добросовестно растягивая позвоночник, как резинку, выдох. 6 – Расцепить кисти, вдох. 7, 8 - Вернуться в исходное положение, выдох. 3 раза.

**8.10. Комплекс упражнений для правильной осанки**



**8.11. Комплекс упражнений при плоскостопии**

И.п.: лежа на спине

1. Оттягиваем на себя носки стоп (поочередно и одновременно). Вместе оттягиванием стоп одновременно поворачиваем их кнутри.

2. Отрываем пятки от опоры (поочередно и одновременно). Следим за тем, чтобы носки ног касались опоры.

3. Сгибаем в коленях ноги, колени и бедра разводим в стороны, при этом стопы должны соприкасаться друг с другом подошвами. Затем разводим и сводим пятки вместе с упором на пальцы ног («хлопаем» пятками).

4. Скользящими движениями двигаемся стопой одной ноги по голени другой, охватывая ее.

И.п. : сидя на стуле, при этом ноги согнуты в коленях, а стопы располагаются параллельно друг другу (на ширине стопы, можно вместе)

5. Отрываем пятки от пола (поочередно и одновременно).

6. Отрываем носки ног от пола (поочередно и одновременно).

7. Приподнимаем пятку одной ноги и одновременно с этим – носок другой ноги.

8. Кладем голень одной ноги на колено другой и выполняем круговые движения стопой по часовой стрелке, а затем – против.

9. Захватываем пальцами различные мелкие предметы и перекладываем их на другое место.

10. Сгибаем пальцы ног, подтягиваем к ним пятки, затем выпрямляем пальцы и снова сгибаем и т.д. (передвижение способом гусеницы). Выполняем одновременно и поочередно двумя ногами.

11. Переходим в исходное положение: сидя по-турецки. Подгибаем пальцы стоп, наклоняем туловище вперед и встаем, опираясь на боковую поверхность стоп.

И.П.: стоя, стопы располагаются параллельно друг другу на ширине ступни, руки – на поясе

12. Поднимаемся на носки и опускаемся на всю стопу. Затем по очереди отрываем пятки от пола.

13. Встаем на пятки (приподнимаем пальцы стоп), затем опускаемся на всю стопу.

14. Переносим центр тяжести на наружные края стоп и возвращаемся в исходное положение.

15. Выполняем полуприседания и приседания на носках, при этом: а) руки в стороны; б) руки вверх; в) руки вперед.

16. Исходное положение: стоя на гимнастической палке, палка лежит поперек стоп, а стопы располагаются параллельно друг другу. В таком положении выполняем приседания и полуприседания. Все вышеперечисленные упражнения необходимо повторить не менее 10-12 раз.

**8.12. Комплекс упражнений при плоскостопии в воде**

1. Подъем на носках.

2. Поочередное и одновременное приподнимание пальцев ног и пяток.

3. Поочередная опора на пятки или пальцы ног обеими ногами.

4. «Опора тела по кругу»: пальцы – наружная сторона стопы – пятки – внутренняя сторона стопы.

5. «Чарльстон»: поочередное вращение на стопе с отведением пяток наружу.

6. Сгибание и разгибание стопы. Упражнение выполняется в быстром темпе, по 10 раз каждой ногой.

7. Круговые движения стопой.

8. Ходьба на носках по наклонной плоскости бассейна (спиной вперед) вверх и вниз.

9. И. п. – лежа на груди. Плавание кролем на спине при помощи движений ног.

10. То же упражнение, но в ластах.

11. То же упражнение, но с доской.

12. Плавание кролем на спине: на 8 движений ногами 1 гребок руками.

13. Плавание кролем на спине в полной координации.

**9. Заключение**

Гимнастика — древнейшее средство физического воспитания. Многовековая история физической культуры свидетельствует о том, что упражнения оздоровительных видов гимнастики являются одной из самых эффективных и доступных форм укрепления здоровья и психофизического развития человека. Гимнастика — это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования специально-двигательных способностей человека. Задачи оздоровления будут решаться только в том случае, если определена степень воздействия на морфофункциональное состояние организма. «Многообразие гимнастических упражнений позволяет оказывать как общее, так и избирательное воздействие на все системы организма человека и обеспечивает разностороннее влияние на занимающихся» [Теория и методика обучения базовым видам спорта, с. 3].

При частичном или полном восстановлении функций организма, ослабленного болезнью и, как правило, вторичными отклонениями в состоянии здоровья, возникает задача восстановления физических кондиций. Процесс эффективного оздоровления будет невозможен без формирования у школьников стремления улучшить свое здоровье средствами гимнастики, которая должна восприниматься как система физических упражнений в широком смысле.

1. **Литература**
2. Адаптивная физическая культура. Под ред. Н.Н. Чеснокова. - М.: Физическая культура, 2010 - 164 с.
3. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология/ Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. Ростов н/Д: Феникс, 2000. 248 с.
4. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология/ А.Т. Брыкин. М.: Физкультура и спорт, 1969. 189 с.
5. Гарбузов В.И. Человек — Жизнь — Здоровье: Древние и новые каноны медицины / И.В. Гарбузов. СПб.: АО «Комплект», 1995. 429 с.
6. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. М.: Академия, 2013. 304 с.
7. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: учеб. пособие/ В. А. Лисовский [и др.]; под ред. проф. С. П. Евсеева. М.: Сов. спорт, 2001. 320 с.
8. Коняхина Г.П. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие /Коняхина Г.П., Захарова Н.А. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019 – 81 с.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика : Теория и методика /Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
10. Назарова Н. М. Сравнительная специальная педагогика : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования/ Н.М. Назарова, Е.Н. Моргачева, Т.В. Фуряева. М.: Академия, 2012. 336 с.
11. Общеразвивающие и специальные упражнения: программный материал по общей и специальной физической подготовке для спортивных секций коллективов физкультуры, детско-юношеских и молодежных спортивных школ /А.П. Колтановский; спец. ред. А.Т. Брыкин. М., 1973. 306 с.
12. Специальная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: в 3 т. / Н.М. Назарова [и др.]; под ред. Н.М. Назаровой. М.: Академия, 2008. т. 2: Общие основы специальной педагогики. 352 с.
13. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. М.: Академия, 2013. 288 с.

**Адрес:** Ростовская область, Аксайский район, пос. Рассвет, [ул. Экспериментальная, 66а](https://yandex.ru/maps/?text=%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B9%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8B%20%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8&source=wizbiz_new_map_single&z=14&ll=39.883855%2C47.364366&sctx=CAAAAAIA1eyBVmDwQ0DKbJBJRq5HQNV3flGC%2Fqo%2FBDqTNlX3mD8CAAAAAQIBAAAAAAAAAAHp8xWwZXFHhKVUAAABAACAPwAAAAAAAAAA&oid=1091897531&ol=biz)

**Директор школы:** Светлана Александровна Крат

**Телефон:** +7 86350 3-77-21, +7 86350 3-70-07

**Сайт:** [rassvet-sosh.ru](http://rassvet-sosh.ru/)

**E-mail:** post\_rcsh@mail.ru

**Режим работы**: пн-пт 8:00–18:00

Схема проезда:

