

Государственное казенное учреждение социального обслуживания Свердловской области
«Социально реабилитационный центр для несовершеннолетних Нижнесергинского
района»

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
ПО АФК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»**

Проект «Спорт - моя альтернатива»

*Составила:
Миронова Анастасия Вадимовна
Специалист по АФК*

Нижние Серги, 2020г

Данное методическое пособие представляет собой комплексы по адаптивной физической культуре, которые родители смогут использовать в домашних условиях самостоятельно.

Содержание

1. Введение.....	3
2. ЛФК как метод и средство АФК.....	5
2.1. Формы и методы лечебной физической культуры.....	5
2.2. Примерный комплекс гимнастики.....	7
2.3. Комплекс упражнений с большим гимнастическим мячом.....	9
2.4. Методические указания при нарушениях осанки.....	12
2.5. Специальные упражнения при нарушении осанки во фронтальной плоскости.....	17
2.6. Специальные упражнения при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.....	21
2.7. Комплекс упражнений при сколиозе.....	27
2.8. Комплекс ЛФК при плоскостопии.....	31
3. Библиографический список.....	41

Введение

В структуру адаптивной физической культуры входят адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт и физическая реабилитация. Они охватывают все возможные виды физкультурной деятельности детей с физическими и умственными недостатками, помогают им адаптироваться к окружающему миру, так как обучение разнообразным видам движений связано с развитием психофизических способностей, общением, эмоциями, познавательной и творческой деятельностью. Адаптивная физическая культура не только играет важную роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему общечеловеческие культурные ценности. Каждый вид адаптивной физической культуры имеет свое назначение: адаптивное физическое воспитание предназначено для формирования базовых основ физкультурного образования; адаптивная двигательная рекреация — для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения; адаптивный спорт — для совершенствования и реализации физических, психических, эмоционально-волевых способностей; физическая реабилитация — для лечения, восстановления и компенсации утраченных способностей. Каждому из них свойственны собственные функции, задачи, содержание, степень эмоционального и психического напряжения, методы и формы организации. И вместе с тем они тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Адаптивное физическое воспитание — наиболее организованный вид адаптивной физической культуры, охватывающий продолжительный период жизни (дошкольный, школьный, молодежный возраст), поэтому является основным каналом приобщения к ценностям физической культуры. Адаптивная физическая культура единственный школьный предмет, сфокусированный на уважении ребенка к собственному телу, развитии двигательных способностей, приобретении необходимых знаний, понимании необходимости систематических занятий физическими упражнениями, что служит основой для повышения уверенности в себе, самооценки, формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни.

В данном пособии для родителей описаны методы и приемы, позволяющие эффективно заниматься АФК в домашних условиях для наилучшего результата в оздоровлении их детей.

Одним из разделов АФК является ЛФК

ЛФК как метод и средство АФК.

В домашних условиях можно использовать такой метод как лечебная физическая культура (ЛФК)

Как и большинство способов лечения, ЛФК предусматривает выполнение определённых правил, соблюдение которых, позволит пациенту получить максимальный эффект от занятий физкультурой, а также обезопасить себя от нежелательных последствий и травм. Следующие правила необходимо знать каждому, кто всерьёз решил начать заниматься лечебными упражнениями:

- Перед началом занятий выполните разминку, чтобы разогреть и растянуть мышцы и связки.
- Упражнения должны выполняться в медленном темпе. Не нужно делать резких движений, выполнять прыжки и различные элементы акробатики.
- Следует исключить повышенную физическую нагрузку, поэтому не допустимо использование штанги и гантелей.
- ЛФК должна проводиться по предписанию врача, который обладает всеми сведениями о вашем типе сколиоза и может подобрать наиболее подходящие упражнения.

Формы и методы лечебной физической культуры

Основные формы ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ), процедура (занятие) ЛГ, дозированные восхождения (терренкур), прогулки, экскурсии, ближний туризм.

Формы ЛФК

- Утренняя гигиеническая гимнастика;
- Занятия лечебной гимнастикой;
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- Прогулки, ходьба;
- Массовые формы оздоровительной физической культуры;
- Дозированные восхождения;
- Дозированные плавание, гребля, ходьба на лыжах;
- Элементы спортивных игр;
- Ближний туризм;
- Элементы спорта;
- Экскурсии;
- Физкультурные массовые выступления, праздники.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Гигиеническая гимнастика в домашних условиях проводится в утренние часы, это хорошее средство перехода от сна к бодрствованию, к активной работе организма. Применяемые в гигиенической гимнастике физические упражнения должны быть нетрудными. Неприемлемы статические упражнения, вызывающие сильное напряжение и задержку дыхания. Подбирают упражнения, воздействующие на различные группы мышц и внутренние органы, с учетом состояния здоровья, физического развития и степени трудовой нагрузки больного. Продолжительность выполнения гимнастических упражнений должна быть не более 10-30 мин. В комплекс включают 9-16 упражнений: общеразвивающие для отдельных мышечных групп, дыхательные, упражнения для туловища, на расслабление, для мышц брюшного пресса. Все гимнастические упражнения должны выполняться свободно, в спокойном темпе, с постепенно возрастающей амплитудой, вовлечением в работу сначала мелких мышц, а затем более крупных мышечных групп.

Физические упражнения должны последовательно охватывать различные мышечные группы. Упражнение выполняют ритмично, в спокойном, среднем темпе. Каждое упражнение повторяют по 5—8—12 раз. Количество упражнений в комплексе 5—12 и более. Каждая процедура ЛГ состоит из трех разделов: вводного, основного и заключительного.

В вводном разделе используют простые упражнения, в основном для мелких и средних мышечных групп, ходьбу, дыхательные упражнения. Вводная часть составляет 15—20% времени. Упражнения способствуют вработываемости, подготовке к основной части занятий.

Основной раздел состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Могут использоваться ходьба, игры, прикладные упражнения, упражнения с предметами, на снарядах и пр. По времени основной раздел занимает 65—70% времени.

Заключительный раздел характеризуется снижением обще физиологической нагрузки за счет использования дыхательных упражнений, ходьбы, упражнений на расслабление и пр. Заключительный раздел занимает 10—20% времени. Дыхательные упражнения в ЛГ применяют для тренировки навыков правильного дыхания, снижения физической нагрузки, а также специального воздействия на дыхательную систему. Особенно важно применять дыхательные упражнения в раннем послеоперационном периоде, при заболеваниях кардиореспираторной системы и др. Все дыхательные упражнения выполняют свободно, без всяких усилий. При легочной патологии выдох должен быть удлиненным.

В процедурах ЛГ большое практическое значение имеет дозировка физической нагрузки. Необходимо, чтобы она была адекватна состоянию больного, вызвала умеренную возбудимость функциональных систем организма, как правило, не сопровождалась усилением болей, не вызвала бы выраженную усталость и ухудшение общего самочувствия больного.

Примерный комплекс гимнастики

1. И. П. - стоя, ноги немного расставлены, руки вдоль туловища. Выполнять ходьбу на месте. Далее - ходьба с перемещением. Выполнять упражнение 1 мин.

2. И. П. - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Приподняться на носочки, при этом одновременно поднимая руки через стороны вверх и прогибая спину. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз.

3. И. П. - стоя, ноги слегка расставлены, ладони согнутых в локтях рук — перед грудью. Выполнять:

а) Рывки локтями в стороны и назад — 2 раза

б) Вытянуть руки в стороны и сделать 2 рывка назад прямыми руками

в) Обхватить себя за плечи, при этом левая кисть ложится на правое плечо, а правая — на левое.

Вернуться в исходное положение. Повторить все упражнение 5-8 раз.

4. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Резко поднять вверх одну руку и посмотреть на нее. Вернуться в исходное положение. Затем резко поднять вверх другую руку и посмотреть на нее, вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз.

5. И. П. - стоя, ноги вместе, кисти рук на плечах. Выполнять вращение локтями вперед, а затем назад. Выполнять 20—30 с.

6. И. П. - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнять махи левой ногой вперед-назад, вернуться в исходное положение. Затем выполнять махи правой ногой вперед-назад. Повторить 8—10 раз.

7. И. П. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Сделать вдох - поднять руки вверх. Затем выдох - наклониться вперед и дотянуться до пола. Повторить 8—12 раз.

8. И. П. - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Отвести ногу назад и наклониться вперед ("ласточка"). Вернуться в исходное положение. Затем присесть, наклонить голову и прикрыть ее руками. Повторить 6—8 раз.

9. И. П. - стоя, ноги слегка расставлены, одной рукой держаться за спинку стула. Выполнять:

а) Приседания — 10—12 раз.

б) Приседания на одной ноге — 3—5 раз (по мере освоения упражнения можно выполнять его без стула).

Упражнения для детей с мячом:

1. Бросить мяч о стенку, дать ему упасть на пол и затем поймать его. Повторить 8-10 раз.

2. Бросить мяч о стенку и поймать его с лета. Повторить 8-10 раз.

3. Бросить мяч о стенку, три раза хлопнуть в ладоши и поймать мяч с лета. Повторить 6-8 раз.

4. Бросить мяч о стенку, дать ему упасть на пол, затем отбить мяч о стенку и поймать его с лета. Повторить 6-8 раз.

5. Бросить мяч о стенку, отбить его ладонями опять о стенку и затем поймать мяч с лета. Повторить 6-8 раз.

6. Бросить мяч о стенку, три раза отбить его ладонями о стенку и затем поймать с лета (стоя близко к стенке). Повторить 6-8 раз.

7. Бросить мяч о стенку, три раза отбить его ладонями о стенку (при этом стоя близко к стенке) и затем, отойдя от стенки, позволить мячу упасть на пол, после чего поймать мяч. Повторить 6-8 раз.
8. Бросить мяч о стенку, дать ему упасть на пол, в это время перевернуться кругом и поймать мяч. Повторить 6-8 раз.
9. Стоя спиной к стенке, бросить мяч через голову о стенку, затем дать ему упасть перед собой на пол и поймать. Повторить 6-8 раз.
10. Бросить мяч через голову о стенку, при этом стоя спиной к стенке, после чего поймать его с лета. Повторить 6-8 раз.

Комплекс упражнений с большим гимнастическим мячом

К наиболее продуктивным упражнениям, что готовы дать результат в короткие сроки, являются упражнения с мячом. Благодаря этому гимнастика становится яркой и интересной. Итак, следует взять большой гимнастический мяч и расположиться посреди комнаты. Ровно дыша стоит сесть на мяч, и с каждым новым счетом выполнять упражнение:

- на счет «раз» вытянуть правую руку перед собой, повернув ее ладонью внутрь;
- на счет «два» вытянуть перед собой левую руку, расположив ладонь внутрь;
- на счет «три» правая рука идет вверх, ладонь опущена вниз;
- на счет «четыре» левая рука вверх, ладонью вниз;
- на счет «пять и шесть» руки расслабленно опускаются вниз.

Упражнение стоит повторить 4-8 раз, стараясь контролировать ровное дыхание.

После прохождения упражнения, положение остается прежним. Сидя на мяче, согласно счету, следует выполнять покачивания головой:

- счет «один» голова опускается вниз;
- счет «два» голова становится ровно;
- счет «три» голова идет вправо;
- счет «четыре» голова становится в прежнее положение;
- счет «пять» голова наклоняется влево;
- счет «шесть» голова снова прямо.

Так, упражнение повторяется до 8 раз, плавно и медленно. Важно, выполняя его, контролировать свое дыхание и чувствовать каждый поворот тела.

Не вставая с мяча на счет выполнить следующее упражнение:

- «раз» рука поднимается вправо;
- «два-три» голова, максимально наклоняясь, касается руки;
- «четыре» рука поднимается влево;
- «пять-шесть» голова прилегает к руке.

Упражнение повторяется в течение 6-8 раз безостановочно.

Не прерываясь, удобно сесть на мяч, начинается упражнение «Часики». Расставив руки в стороны, следует ритмично наклоняться влево и вправо, стараясь коснуться руками пола.

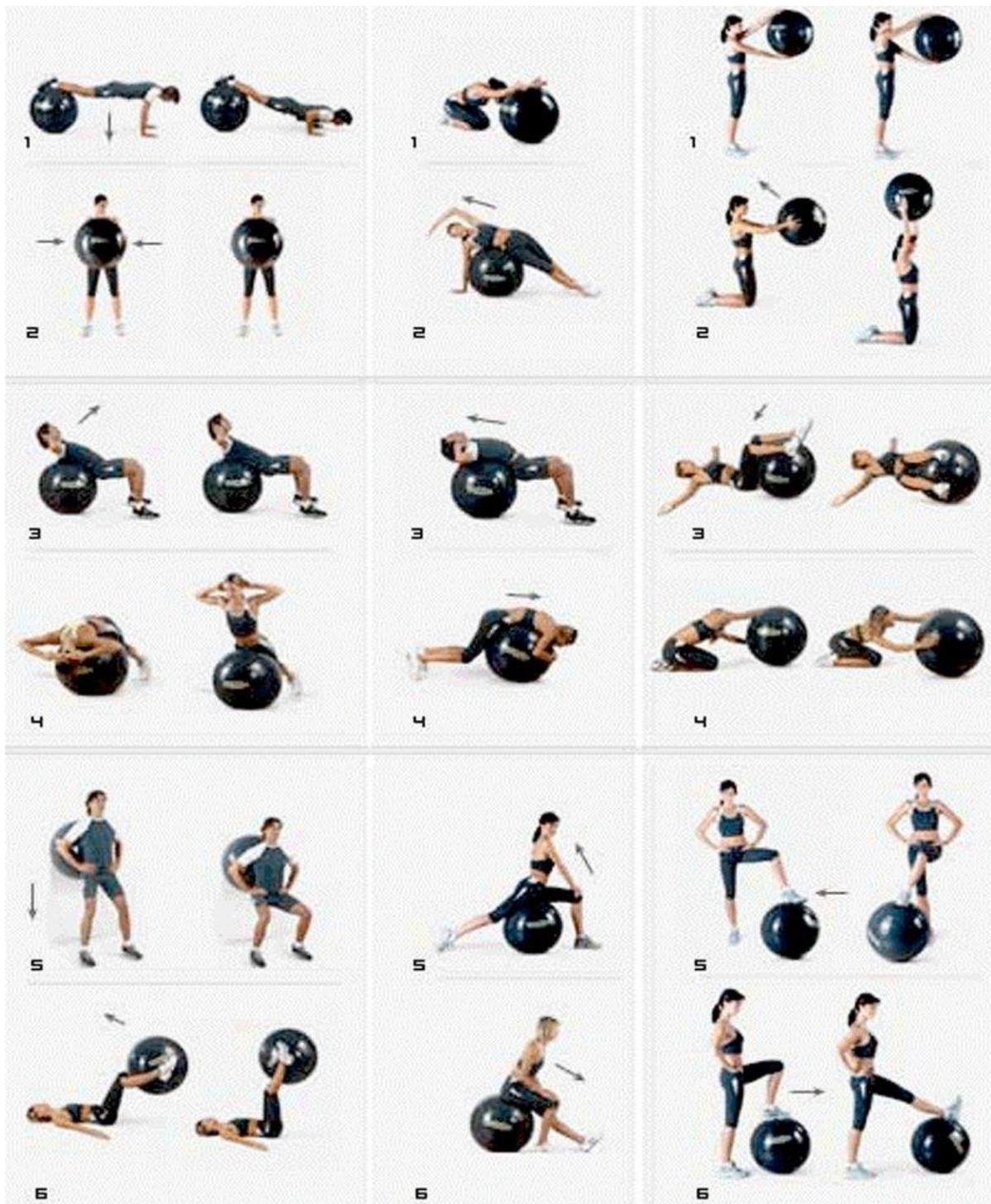
Поскольку каждый мечтает о безупречной талии, упражнение «Осиная талия» станет для большинства истинным открытием. Поставив руки на пояс, не вставая с мяча, стоит выполнить повороты вправо и влево на счет «раз-два».

Далее следует лечь на спину, запрокинуть руки за голову, и положив ступни на мяч, приступить к качанию пресса. Перевернувшись на живот, оставить руки за головой, перейти к упражнению «Качели», выполняя качающиеся вперед-назад, движения

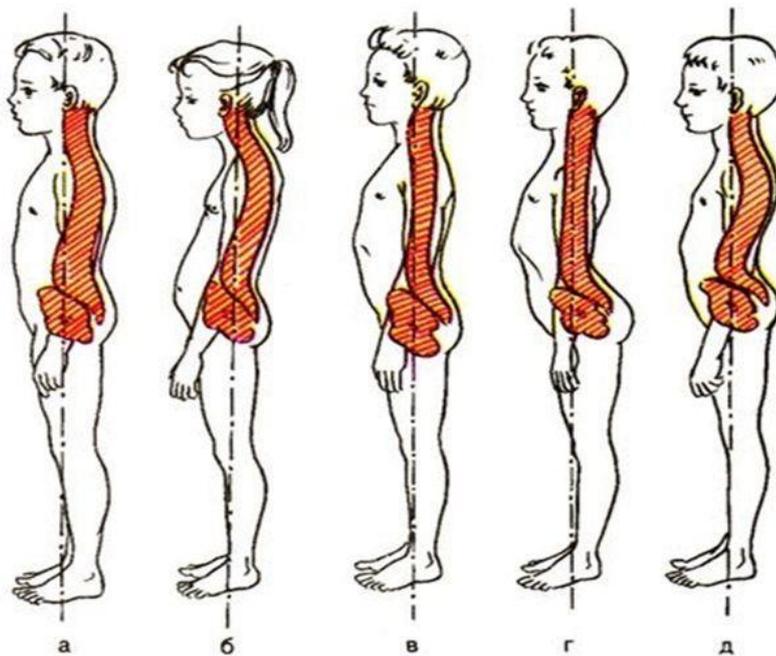
Оставшись лежать на животе, стоит опереться на кончики пальцев, и приступить к максимальному разведению рук, и их соприкосновению. Закончив упражнение «Брасс», следует перейти к заключительному этапу ЛФК, и выполнить упражнение «Отжимание»,

став в стойку на руки и зажав мяч под бедрами, сгибая и разгибая руки, выполнить упражнение в течение 6-8 раз.

Представленный комплекс упражнений, помогает чувствовать себя бодрым и наполненным энергией, человеком. Потому, следует регулярно заниматься лечебной гимнастикой, чтобы каждую минуту чувствовать себя на высоте.



Нарушения осанки



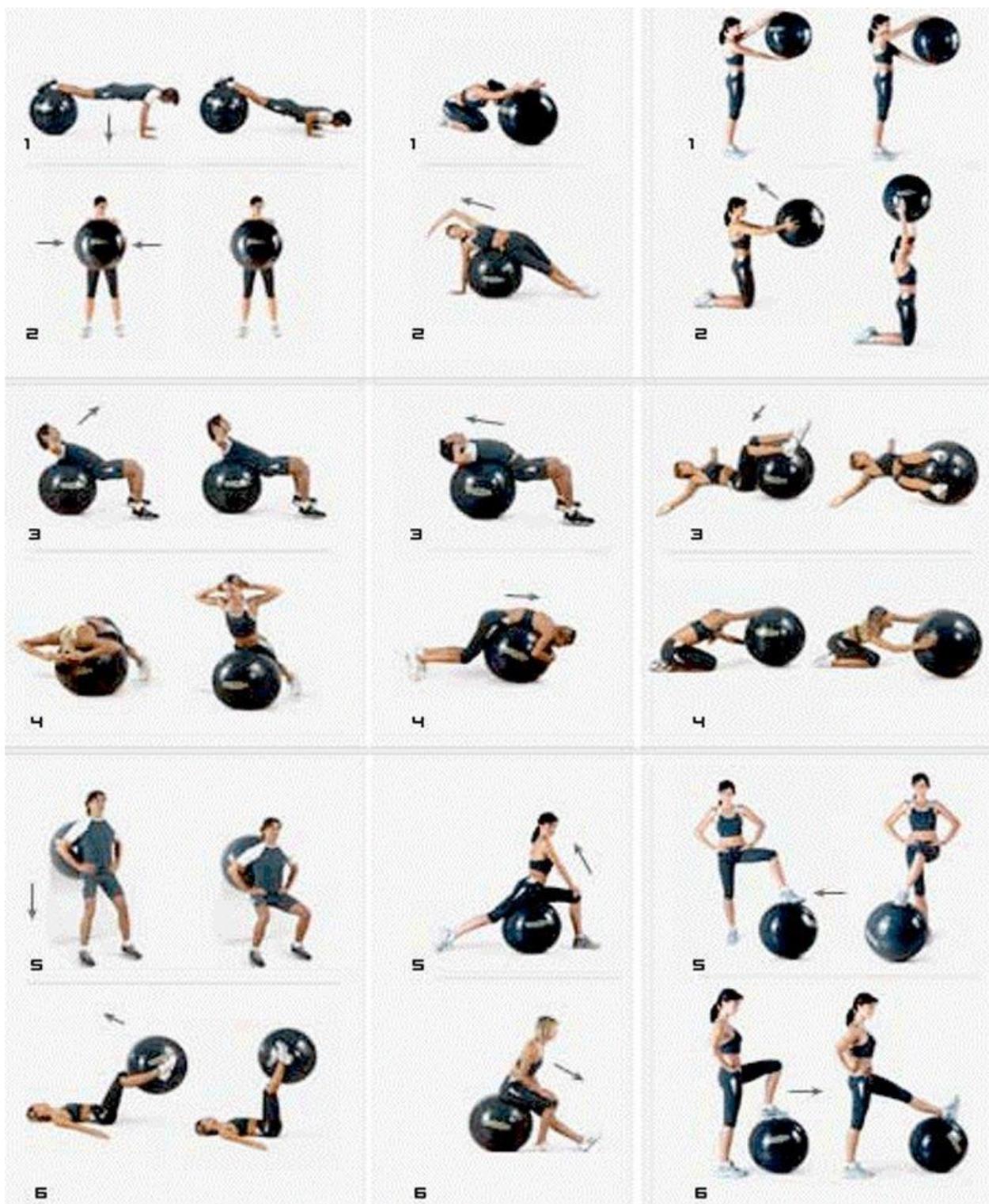
а - нормальная осанка;

б - кифотическая осанка;

в - плоская спина;

г - плоско-вогнутая спина;

д - кифолордотическая осанка.



Методические указания при нарушениях осанки

Наиболее часто встречающейся деформацией позвоночника у детей дошкольного и школьного возраста является нарушение осанки. В той или иной степени выраженности нарушения осанки встречаются у 60% детей. Вопросы лечения и реабилитации таких детей привлекали внимание специалистов ЛФК на протяжении многих лет. В настоящее время предложены меры профилактики, решены многие организационные и методические

вопросы, разработаны схемы занятий и комплексы упражнений, статико-динамический режим, особенности плавания и гимнастики в воде, другие вопросы лечения.

В 1962 г. была принята единая классификация типов нарушения осанки у детей с учетом изменений во фронтальной или сагиттальной плоскостях. Согласно данной классификации выделяют следующие

Типы нарушения осанки:

1. Нарушение осанки во фронтальной плоскости.

2. Нарушение осанки в сагиттальной плоскости:

- сутулая спина;
- круглая спина;
- кругловогнутая спина;
- плоская спина;
- плосковогнутая спина.

Сутулая спина — увеличен грудной кифоз при одновременном сглаживании поясничного лордоза, плечи сведены вперед, лопатки крыловидные, кифотическая дуга увеличена в верхней трети грудного отдела позвоночника.

Кругловогнутая спина — увеличены все физиологические кривизны позвоночника, сопротивляемость его повышена, угол наклона таза увеличен, голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает, колени максимально разогнуты, перерастянута мышца спины, брюшного пресса, ягодиц и задней поверхности бедер.

Коррекция дефектов осанки — не только задача физического воспитания детей, но и важный момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний, а также заболеваний внутренних органов. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, нарушены адаптивные реакции, а слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта. Нарушение рессорной функции позвоночника отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности, что может проявляться в повышенной утомляемости, снижении работоспособности и головных болях. Лечебная физкультура — это основное средство профилактики и лечения нарушений осанки. Она включает в себя не только специальную лечебную гимнастику, проводимую под контролем специалиста ЛФК, но и постоянно и непрерывно проводимые мероприятия по воспитанию навыков правильной осанки, созданию такой окружающей среды в быту, дома, в школе, которая способствует решению поставленных задач. Правильный статико-динамический режим имеет огромное значение в профилактике и лечении нарушений осанки всех типов. Он включает в себя те доступные, не требующие особых материальных затрат мероприятия, которые родители обязаны обеспечить ребенку.

1. Постель ребенка должна быть жесткой, ровной. Подушка должна быть плоская и невысокая. Желательно иметь ортопедическую подушку, которая компенсирует вертикальное давление на позвоночник, обеспечивает мягкую и в то же время прочную поддержку по всей длине шеи.

2. После длительных нагрузок на позвоночник ребенок должен проводить час-полтора в положении «лежа» для разгрузки позвоночника и отдыха мышц спины.

3. Большое значение имеет правильная организация рабочего места и правильная поза во время чтения и письма, освещение стола слева. Основные требования для рабочей позы во время занятий - это максимальная опора для туловища, рук и ног, а также симметричное положение. Правильная, симметричная установка одинаковых частей тела производится последовательно, начиная с положения стоп: стопы в опоре на полу или на скамейке; колени под столом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым углом); равномерная опора на обе половины таза; туловище периодически опирается на спинку стула; между грудью и столом расстояние от 1,5 до 2 см (ребром проходит ладонь); предплечья симметричны и свободно, без напряжения, лежат на столе, плечи симметричны, локтевые суставы лежат на столе, ни в коем случае нельзя допускать их свисания; голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см; при письме положение тетради под углом 30° , нижний левый угол листе, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди.

4. Учащиеся младших классов должны пользоваться рюкзаком или ранцем с удобными и широкими лямками. Более старших детей следует обучить носить сумки то на одном плече, то на другом.

5. Дополнительные занятия, связанные с длительным пребыванием в положении «сидя» или при асимметричном положении тела, целесообразно проводить по возможности в разгрузочных позах (лежа на животе) или резко сократить по времени, чередуя с отдыхом «лежа».

6. Полезно иметь в детской комнате большое зеркало для визуального контроля за собственной осанкой.

7. Обеспечить ребенку максимально возможные условия для выполнения упражнений дома и набор спортивных принадлежностей (эспандеры, гантели, мячи, перекладину или турничок и т.п.) по рекомендациям специалистов ЛФК.

8. Обеспечить сбалансированное питание для правильного формирования костной и мышечной систем. В настоящее время появилось много новых методов лечения: бесконтактный массаж, экстрасенсорные воздействия, но не только они, но и традиционные методы реабилитации: классический массаж и физиотерапевтическое лечение не могут, даже вместе взятые, решить основной задачи — формирования навыка правильной осанки и создания мышечного корсета. Лечебная гимнастика наиболее эффективное средство реабилитации. Только активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создающие мышечный корсет и формирующие правильный динамический стереотип, способны довести до автоматизма привычку к рациональному положению тела в пространстве.

Динамический стереотип вырабатывается при организации определенных условий, соблюдении принципов последовательности, постепенности, систематичности, длительности тренировки и индивидуального подхода. При этом необходимо помнить о взаимосвязи формы и функции, так как форма меняется под влиянием целенаправленных двигательных функций.

Специальные упражнения при нарушении осанки во фронтальной плоскости

Примеры упражнений для укрепления мышечного корсета

1

Лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга
Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, дыхание не задерживать, сохранять принятое положение до определенного счета либо по команде инструктора

2

То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам за голову

3

Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (имитация движений при плавании брассом)

4

Движение рук в стороны, назад, в стороны - вверх

5

Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук

6

Приподнять голову и плечи, руки в стороны. Круговые движения руками

7

Поочередное отведение назад прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный

8

То же упражнение., но с одновременным приподниманием и удержанием до счета 3-5 обеих ног

9

Лежа на спине

Удерживая мяч между коленями, согнуть ноги, разогнуть вперед

до угла 45°, медленно опустить

10

То же, но удерживая мяч между лодыжками

11

Скрещивание прямых ног - «ножницы»

12

Переход в положение «сидя» с махом рук

13

То же, но руки на поясе

14

Медленно сесть и медленно возвратиться в И. П.

Для боковых мышц туловища:

1

Лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая — вдоль, туловища

Удерживая тело в положении на боку, приподнимать и опускать левую выпрямленную ногу

2

То же на левом боку

Приподнимание и опускание правой ноги

3

Лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая — согнута в локте и ладонью упирается в пол на уровне плеча - «окошечко»

Приподнять обе прямые ноги, удерживать на весу до счета 3-5, медленно опустить

4

То же на левом боку

5

Лежа на боку

Приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, медленно опустить

6

Лежа на боку на кушетке или приподнятой опоре, туловище на весу, одноименная рука опирается в пол, другая - вдоль туловища

При фиксации ног инструктором или партнером - перевести руки за пояс, вверх, вперед, к плечам, вернуться в И. П.

7

То же на другом боку

Примеры симметричных корригирующих упражнений:

1

Лежа на животе, принять правильную позу (симметричное расположение рук и ног относительно средней линии)

Перевести кисти рук вперед, положить их друг на друга под подбородком. Одновременно приподнять руки, грудь и голову, не отрывая от опоры таз и живот. Не отклоняясь в сторону удерживать данное положение 3-5-7 секунд

2

Лежа на животе, руки вдоль туловища

Приподнимая голову и плечи, одновременно отвести назад прямые руки, вдохнуть, вернуться в И. П., выдохнуть

3

То же, но с одновременным отведением назад обеих ног - «рыбка». Удерживаться в донном положении, не задерживая дыхание, 3-5-7 секунд

4

Лежа на спине, руки вдоль туловища, принять правильную осанку. Проверить ее, приподнимая голову и плечи

Руки перевести на пояс, медленно перейти в положение «сидя», сохраняя правильную осанку. Вернуться в И. П.

5

Приподнять прямую правую ногу. Приподнять и присоединить к правой ноге прямую левую ногу. Медленно опустить обе ноги

6

Приподнять обе прямые ноги, развести в стороны, соединить вместе, опустить

7

Взять гимнастическую палку хватом сверху, приподнять голову и грудь, удерживая палку у груди, бросание палки партнеру, ловля хватом сверху и снизу, удерживая голову и грудь в приподнятом положении

8

То же упражнение, но на гимнастической скамейке

9

То же упражнение с медицинболом

Для мышц брюшного пресса:

1

Лежа на спине с прижатием поясничного отдела позвоночника к опоре

Согнуть и разогнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах поочередно — «велосипед»

2

Согнуть обе ноги, разогнуть, их вперед, медленно опустить

3

руки за головой

Поочередное приподнимание прямых ног вперед

4

руки вверх

Медленно поднять прямые ноги до угла 45° , медленно опустить в И. П.

5

Согнуть ноги в коленях, выпрямить вперед-вверх, развести в стороны, соединить и медленно опустить

6

Лёжа на спине

Приподнять прямые ноги под углом $30-45^\circ$, развести их в стороны, соединить, опустить

7

Приподнять прямые ноги до угла 45° , производить окрестные движения ног — «ножницы»

8

Круговые движения ног

9

Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь

Переход в положение «сидя» с поочередным касанием правой рукой левой стопы, левой рукой — правой стопы

10

Полусидя с опорой на предплечья согнутых рук сзади

Поднять прямые ноги, развести их в стороны, соединить, опустить

11

Лежа на животе, руки под подбородком

Отвести назад прямые ноги, удерживать на счет 3-5, вернуться в И. П.

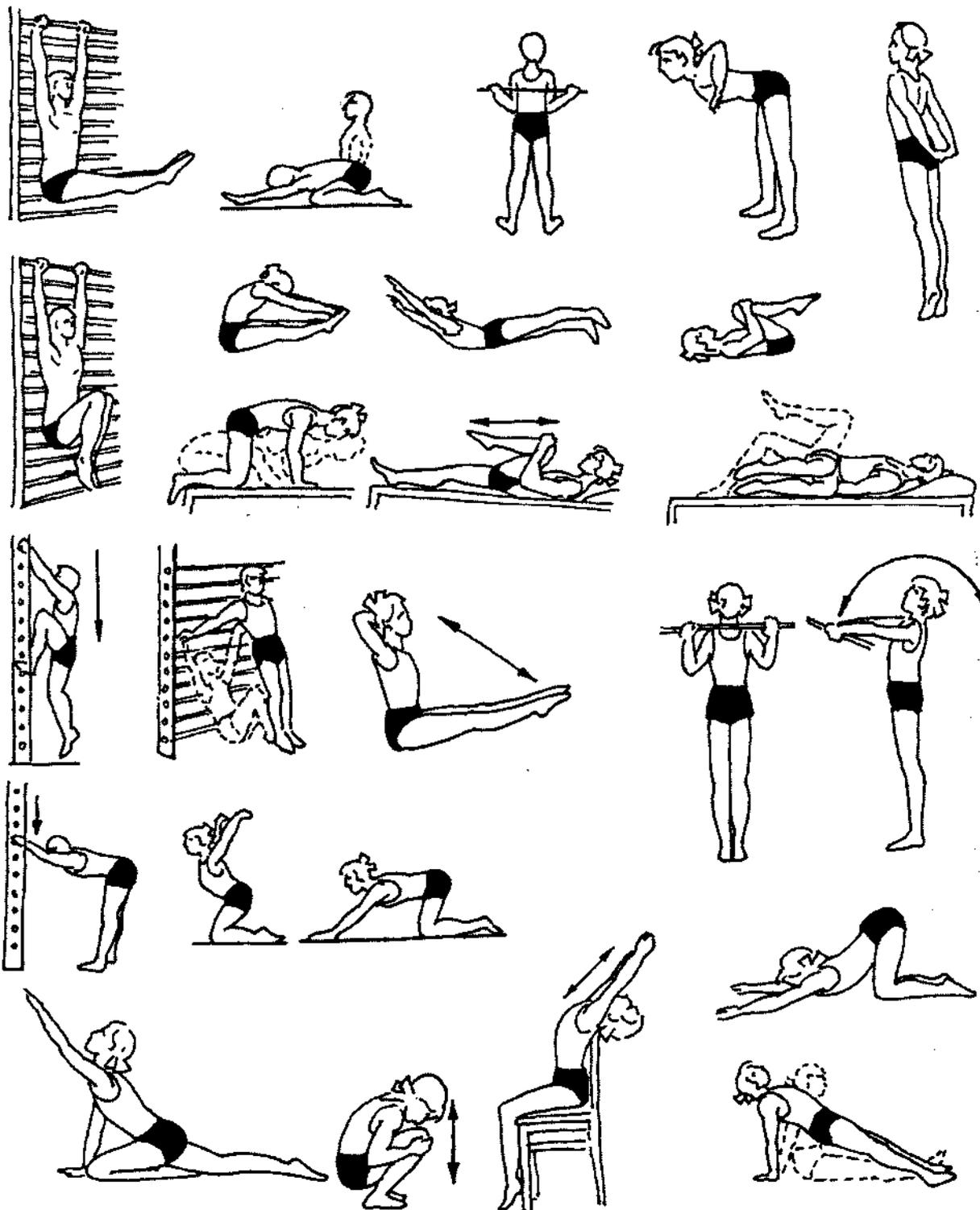
Специальные упражнения при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости

Сутулая и круглая спина

1. Исходное положение — основная стойка, в руках гимнастическая палка.

1-2 — палку завести за лопатки, подтянуть живот;

3-4 — исходное положение



2. Исходное положение — основная стойка
1-4 — «крылышки» руками.
3. Исходное положение — лежа на животе.
1-2 — руки в «крылышки»;
3-4 — держать.
4. Исходное положение — лежа на животе.
1-2 — ноги поднять, руки в «крылышки»;
3-4 — исходное положение.
5. Исходное положение — лежа на животе, в руках гимнастическая палка.
1-4 — прокатывание палки по спине от плечевого пояса до ягодиц и обратно.
6. Исходное положение — лежа на спине.
1-2 — приподнять на предплечьях спину, прогнуться;
3-4 — держать.
7. Исходное положение — лежа на спине, под область грудного кифоза подложить небольшой валик.
1-4 — приподняться на предплечьях над валиком;
5-8 — вернуться в исходное положение.
8. Исходное положение — лежа на спине.
1-4 — круговые движения ногами по и против часовой стрелки.
9. Исходное положение — на четвереньках.
1-4 — прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, голову приподнять;
5-8 — вернуться в исходное положение.
10. То же, но через левое плечо посмотреть на правую пятку и наоборот.
11. Исходное положение — на четвереньках.
1-2 — поднять правую руку и левую ногу одновременно, прогнуться в грудном отделе позвоночника;
3-4 — возвратиться в исходное положение;
5-6 — поднять левую руку и правую ногу, прогнувшись;
7-8 — исходное положение.
12. Исходное положение — то же.
1-2 — поднять правую руку и правую ногу одновременно;
3-4 — исходное положение;
5-6 — поднять левую руку и левую ногу;
7-8 — исходное положение.

Кругловогнутая спина

1. Исходное положение - лежа на животе, под живот подложен валик.
1-2 — поднятие головы;
3-4 — возврат в исходное положение.
2. Исходное положение — то же.
1-2 — поднять голову, локти согнутых рук отвести назад, лопатки приблизить к позвоночнику;
3-4 — держать.
3. Исходное положение — то же.
1-2 — поднять голову, вытянуть руки вперед;
3-4 — поднять голову, руки в стороны;
5-6 — поднять голову, руки на пояс;

7-8 — вернуться в исходное положение.

4. Исходное положение — лежа на животе, под живот подложен валик, в руках гимнастическая палка.

1-2 — вытянуть полку вперед;

3-4 — согнуть руки с палкой перед грудью.

5. Исходное положение — то же, палка в вытянутых руках, руки на середине полки.

1-4 — перехват рук к концам палки и обратно до середины.

6. Исходное положение — то же, гимнастическая палка в горизонтально вытянутых впереди руках.

1-4 — палку за голову на лопатки с переносом обратно через голову вперед.

7. Исходное положение — лежа на спине.

1-2 — поднимать голову, носки на себя;

3-4 — вернуться в исходное положение.

8. Исходное положение — то же.

1-2 — поднять голову, вытянуть руки влево;

3-4 — поднять голову, вытянуть руки вправо.

9. Исходное положение — то же.

1-4 — согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, прижать их к груди;

5-8 — медленно вернуться в исходное положение.

10. Исходное положение — лежа на спине.

1-2 — согнуть в колене правую ногу, прижать ее к груди;

3-4 — согнуть в колене левую ногу, прижать к груди.

11. Исходное положение — то же.

1-4 — поднять обе прямые ноги под углом 45 градусов, с возвратом в исходное положение в быстром темпе.

12. Исходное положение — то же.

1-4 — сесть с махом рук вперед, руки в «крылышки».

13. Исходное положение — лежа на спине, ноги, согнуты в коленных суставах, в опоре.

1-2 — сесть, руки на пояс;

3-4 — вернуться в исходное положение.

14. Исходное положение — лежа на спине, под грудным отделом валик.

1-4 — приподнять над валиком грудной отдел позвоночника, прижимая при этом поясницу к полу.

Плоская спина

1. Исходное положение — лежа на животе.

1-2 — поднять голову, руки в «крылышки» (голову не запрокидывать, чтобы затылок и позвоночник находились на одной линии);

3-4 — вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение — то же.

1-2 — поднять голову, руки вперед, выполняем хлопки руками;

3-4 — исходное положение.

3. Исходное положение — то же.

1-4 — «басс» руками.

4. Исходное положение — то же.

1-4 — «бокс» руками.

5. Исходное положение — то же.

1-2 — поднимаем руки и прямые ноги одновременно.

3-4 — держать.

- 6.** Исходное положение — то же.
1-2 — поднять прямые ноги, руки вперед;
3-4 — держим ноги, руки в «крылышки»;
5-6 — держим ноги, руки на пояс;
7-8 — возврат в исходное положение.
- 7.** Исходное положение — то же.
1-4 — руки в замок, поднять, прямые ноги также поднять;
5-8 — ползание на животе, путем бокового движения туловища.
- 8.** Исходное положение — лежа на спине.
1-2 — поднять голову и руки, носки ног на себя;
3-4 — вернуться в исходное положение.
- 9.** Исходное положение — то же.
1-2 — поднять голову, вытянуть руки влево;
3-4 — поднять голову, вытянуть руки вправо.
- 10.** Исходное положение — то же.
1-4 — поднять ноги под углом менее 45°;
5-8 — медленно вернуться в исходное положение.
- 11.** Исходное положение — лежа на спине.
1-4 — «велосипедные» движения ногами.
- 12.** Исходное положение — то же.
1-4 — ногами горизонтальные ножницы (ноги поднимать не выше 45°).
- 13.** Исходное положение — то же.
1-4 — вертикальные ножницы ногами (ноги — не выше 45°).
- 14.** Исходное положение — на четвереньках.
1-2 — «кошечка ласковая» (прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, голову поднять);
3-4 — «кошечка сердитая» (согнуть грудной и поясничный отдел позвоночника, голову опустить).
- 15.** Исходное положение — то же.
1-4 — «кошечка под забором» (медленно поочередно прогнуться от шейного до поясничного отделов позвоночника, перейдя в исходное положение — лежа в опоре на кисти, а затем вернуться обратным порядком в исходное положение).

Плосковогнутая спина

- 1.** Исходное положение — лежа на животе, под животом небольшой валик.
1-2 — приподнять голову, руки вперёд, сжимание и разжимание пальцев рук.
- 2.** Исходное положение — то же.
1-2 — приподнять голову, руки вдоль туловища, круговые вращения в плечевых суставах вперед.
- 3.** Исходное положение — то же.
1-4 — руками «басс».
- 4.** Исходное положение — то же.
1-4 — руками «басс» с выдержкой.
- 5.** Исходное положение — то же.
1-4 — «рыбка» — поднять руки, поднять прямые ноги и держать одновременно.
- 6.** Исходное положение — то же.
1-2 — ноги прямые приподнять, руки в «крылышки»;
3-4 — ноги держать, руки в стороны;
5-6 — ноги держать, руки вверх;

7-8 — исходное положение.

7. Исходное положение — лежа на спине.

1-2 — приподнять голову, носки ног на себя;

3-4 — исходное положение.

8. Исходное положение — то же.

1-2 — согнуть правую ногу в колене, прижать ее к груди;

3-4 — согнуть левую ногу в колене, прижать к груди.

9. Исходное положение — то же.

1-4 — согнуть в коленных суставах обе ноги одновременно прижать к груди, голову согнуть.

10. Исходное положение — то же.

1-2 — поднять прямые ноги вверх выше угла 45° ;

3-4 — быстро вернуться в исходное положение.

11. Исходное положение — лежа на спине.

1-4 — «велосипедные» движения ногами (поясницу прижимать к полу).

12. Исходное положение — то же.

1-4 — горизонтальные ножницы ногами под углом выше 45° .

13. Исходное положение — то же.

1-4 — вертикальные ножницы ногами, поясницу прижать к полу.

14. Исходное положение — то же.

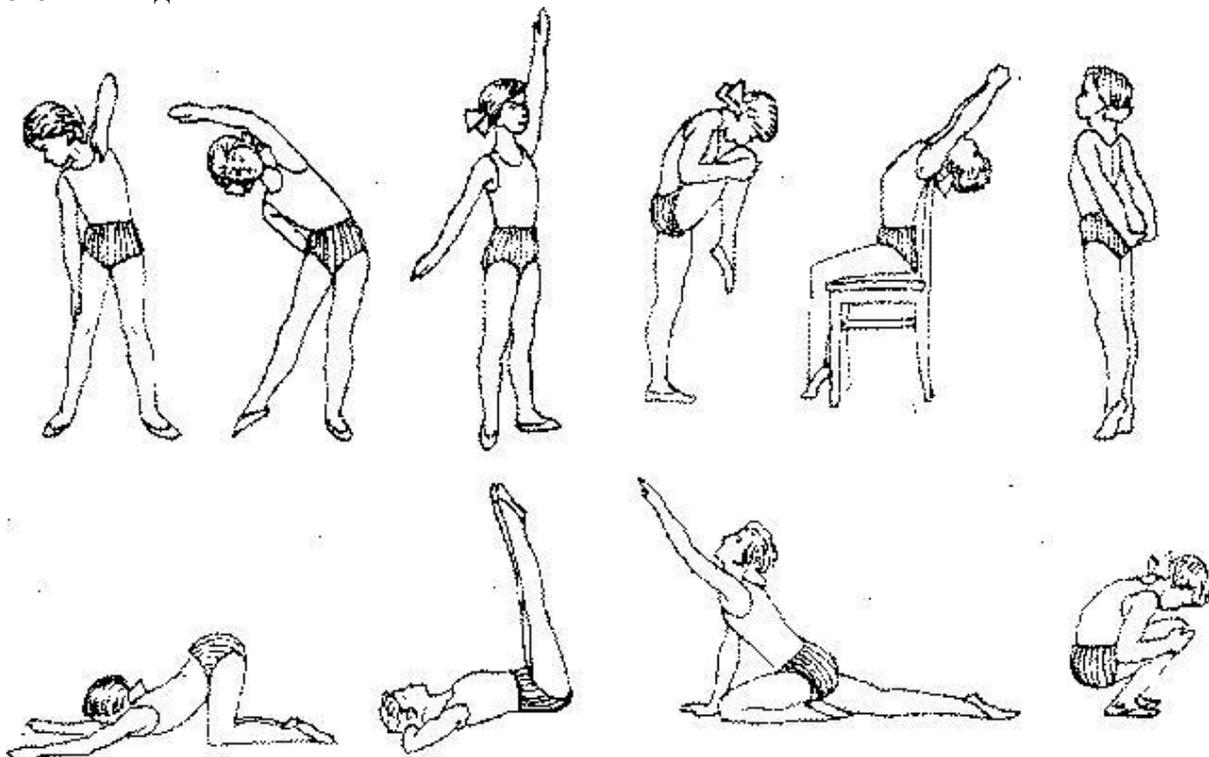
1-4 — сесть с махом рук вперед;

5-8 — вернуться в исходное положение.

15. Исходное положение — то же, ноги согнуты в коленных суставах, стопы опираются о пол.

1-4 — сесть, руки в «крылышки»;

5-8 — исходное положение.



Комплекс упражнений при сколиозе

Комплекс ЛФК при сколиозе состоит из разминки, основных упражнений и заключительной части. Все предложенные упражнения являются базовыми и симметричными. Для выполнения лечебной физкультуры в домашних условиях лучше всего подойдут именно такие упражнения, так как они оказывают меньшее воздействие на деформированный позвоночник, что снижает риск получения травмы при их неправильном выполнении. Асимметричные виды упражнений способны оказать больший лечебный эффект, но они должны подбираться исключительно лечащим врачом.

Разминка.

Каждое упражнение необходимо выполнить 5-10 раз:

- 1) Прислонитесь спиной к стене или ровной вертикальной поверхности таким образом, чтобы пятки, икроножные мышцы и ягодицы упирались в неё. Выпрямите спину, придав осанке анатомически верное положение. Сделайте пару шагов вперёд, сохранив осанку в правильном положении. Дышите ровно, без задержек.
- 2) Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Начинаем делать приседания, вытягивая при этом руки вперёд, спину держим прямо. Выполняйте упражнение медленно, во время приседания делайте вдох, при подъёме вверх — выдох.
- 3) Поставьте ноги на ширину плеч, руки в свободном положении. На счёт «1» вдохните и одновременно с этим поднимите обе руки вверх, на «2» сделайте потягивание вверх и на счёт «3» — выдохните, опустив в этот момент руки. Во время выполнения упражнения старайтесь держать спину ровно.
- 4) Поставьте ноги на ширину плеч, руки свободно опустите вдоль туловища, спину выпрямите. Сделайте 4 круговых движения плечами сначала назад, затем 4 таких же движения вперёд.
- 5) В положении стоя, поднимаем ногу согнутую в колене как можно выше и удерживаем такую стойку несколько секунд, затем возвращаемся в исходное положение. Аналогичным образом проделываем движения другой ногой. Повторите действия 5 раз каждой ногой.

Базовые симметричные упражнения.

- 1) Лягте на спину, приподнимите ноги над полом (примерно на 30-40 градусов) и приступите к выполнению движений имитирующих работу ножниц. Упражнение делайте в горизонтальной и вертикальной плоскости. Выполните 4 подхода (по 2 на каждую плоскость). Длительность 1 подхода — 30 секунд. (рис. №1)
- 2) Исходная позиция — на четвереньках. Не разгибаясь, сядьте ягодицами на пятки и сделайте упор ладонями в пол. При помощи рук начните передвигать туловище сначала влево, затем вправо. Осуществляйте движения медленно, задерживаясь в каждой позиции на несколько секунд. Выполните 10 таких движений (по 5 в каждую сторону). (рис. №2)
- 3) Встаньте на четвереньки (опуститесь коленями на пол, нагнитесь вперёд и поставьте руки на пол). Ноги и руки должны быть на ширине плеч. В таком положении начинайте выгибать спину вверх, затем наоборот осуществите прогиб вниз. Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество подходов—5(рис. 3)



Рис. №1

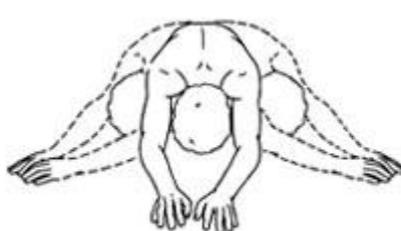


Рис. №2



Рис. №3

4) Возьмите твёрдую подушку, положите на пол и лягте на неё животом. Сцепите за спиной руки в замок. Начинайте производить подъём тела вверх на максимально возможную высоту, но при этом не перегружайте позвоночник. У вас должны быть задействованы мышцы поясничного отдела спины. Сделайте 10 таких подъёмов. (рис. №4)

5) В положении стоя, поставьте ноги на ширине плеч. Руки должны находиться в свободном положении вдоль туловища. Сдвиньте лопатки и удерживайте их в таком положении около 5 секунд (используйте для этого мышцы грудного отдела спины), затем вернитесь в исходное положение. Повторите описанные действия 10 раз. (рис. №5)

6) Встаньте на четвереньки. Параллельно полу вытяните левую руку вперёд, а правую ногу назад. Продержитесь в таком положении несколько секунд, далее поменяйте положение, вытянув соответственно правую руку вперёд и левую ногу назад. Упражнение необходимо повторить 10 раз. (рис. 6)



Рис. №4

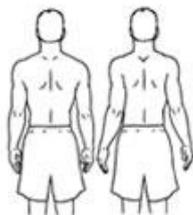


Рис. №5



Рис. №6

7) Лёжа на спине согните ноги в коленях и прижмите их друг к другу, руки нужно развести в стороны, перпендикулярно телу. Теперь начинайте поворачивать голову в левую сторону, а колени наклоните в правую, затем поменяйте направления (голову — вправо, колени — влево). Упражнение задействует шейные и поясничные мышцы, выполнить его нужно 7 раз. (рис. №7)

8) Лягте на бок, стороной где имеется искривление. В области талии нужно подложить мягкий валик или небольшую подушку. Согните в колене ногу расположенную сверху, а нижнюю оставьте в прямом положении. Поднимите верхнюю руку, навесив её над головой, нижней рукой возьмитесь снизу за шею. Сохраняйте это положение в течении 10 секунд, далее лягте на спину, расслабьтесь. Повторите прибывание в данной позе 5 раз. (рис. №8)



Рис. №7



Рис. №8

Заключительная часть

- Сядьте на гимнастический коврик или мягкий ковёр. Согните ноги в коленях и обхватите их руками. Лягте в таком положении на спину и начинайте делать перекаты от шеи до крестцового отдела позвоночника и обратно. Такой своеобразный массаж окажет положительное влияние на мышцы и связки спины. Повторите действия не более 8 раз.

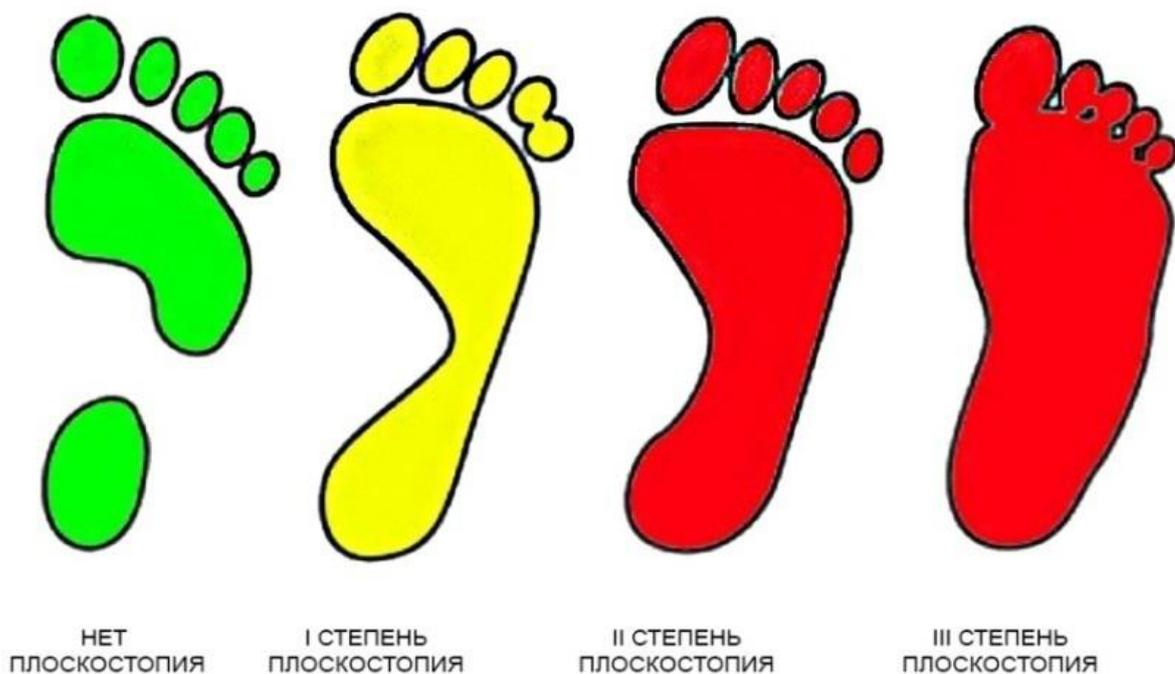
- Исходное положение — стоя, руки держим в замке за спиной. Начинаем ходить на пятках в течении 30 секунд.

- В положении стоя вытянуть руки вверх, встаём на носочки и ходим около 30 секунд.

- Выполняем ходьбу на месте, при этом стараемся поднимать бёдра как можно выше. Длительность — 30 секунд.

- Расслабляемся и восстанавливаем дыхание. Поднимаем руки вверх и одновременно с этим делаем глубокий вдох, выждав пару секунд медленно опускаем руки и производим выдох. После завершения занятия, уделите 10-15 минут для отдыха. Приведённый выше комплекс ЛФК следует выполнять каждый день. Результативность тренировок будет напрямую зависеть от регулярности их проведения и правильности выполнения упражнений.

Комплекс ЛФК при плоскостопии





1



2



3



4



5

lfk-gimnastika.com



6



7



8



9



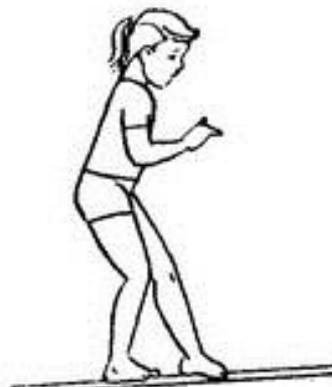
10



11



12



13

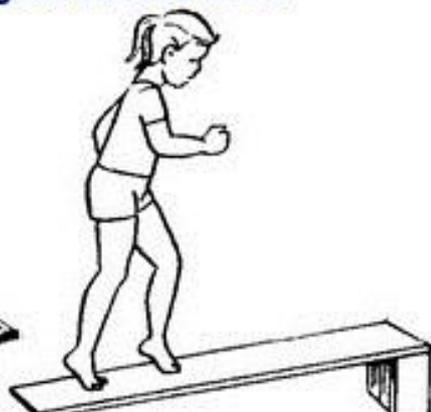


14

lfk-gimnastika.com



15



16



17



18

1. Выполнять разведение и сведение пяток, при этом не отрывая носков от пола
2. Выполнять захватывание стопами мяча и приподнимание его
3. Выполнять максимальное сгибание и разгибание стоп
4. Выполнять захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.)
5. Выполнять скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев
6. Сдавливать стопами резиновый мяч
7. Собирать пальцами ног матерчатый коврик в складки
8. Катать палку стопами
9. Выполнять повороты туловища без смещения
10. Выполнять перекат с пятки на носок и обратно
11. Выполнять полуприседание и приседание на носках, при этом руки в стороны, вверх, вперед
12. Выполнять лазанье по гимнастической стенке (на рейки надо встать серединой стопы)
13. Ходьба по гимнастической палке
14. Ходьба по брусу с наклонными поверхностями
15. Ходьба по ребристой доске
16. Ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости
17. Ходьба по поролоновому матрацу
18. Ходьба на месте по массажному коврику

Для предупреждения плоскостопия у детей можно купить ребенку массажный коврик и положить его в ванной комнате. Пока ребенок умывается и чистит зубы (два раза в день), пусть он встает на коврик босыми ногами, приподнимается на носках, перекачивается с носка на пятку, стоит на наружном крае подошв. Это будет отличной гимнастикой для стоп.