

I. НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ

Сколиотическая болезнь (СБ) – это сложный симптомокомплекс, включающий искривление позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскостях; торсию тел позвонков, торсию ребер со сложной деформацией грудной клетки и постепенным формированием реберно-позвоночного горба. Физические упражнения при СБ направлены в первую очередь на предупреждение её прогрессирования и, если исправление деформации не противопоказано, на коррекцию искривлений и скручивания позвоночника.

Для создания физиологических предпосылок восстановления правильного положения тела используют *общеразвивающие гимнастические упражнения* для мышц спины и брюшного пресса преимущественно в положениях разгрузки позвоночника, т.е. не связанных с сохранением вертикальной позы (лёжа на спине, животе, на боку, стоя на четвереньках).

Комплекс общеукрепляющих упражнений на осанку

1. И.п. – стойка, руки к плечам. Встать на носки руки вверх, вдох. Вернуться в и.п. – выдох (локти не сводить). Повторить 3-4 раз.
2. И.п. – стойка, руки в стороны. Подняться на носки, руки вверх-наружу, потянуться – вдох. Вернуться в и.п. – выдох (контролировать правильную осанку). Повторить 3-4 раза.
3. И.п. – стойка, руки на пояс. Поочерёдные отведения ног назад на носок с отведением рук назад (лопатки сзади максимально сведены). Повторить 4-6 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. Поочерёдные повороты туловища в стороны (можно добавить одноимённый поворот головы). Повторить 4-6 раз.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой. Поочерёдные наклоны в стороны. Выполнить с максимальной амплитудой движения, локти не сводить. Повторить 6-8 раз.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны назад, руки в стороны (амплитуда движения максимальная). Повторить 4-6 раз.
7. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклон к правой, до касания левой рукой правой ноги, другая рука отведена максимально вверх. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

8. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх в замок. Наклоны вперёд («дровосек») с продолжительным выдохом. В и.п. фиксировать правильную осанку. Повторить 8-10 раз.

9. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх в замок. С поворотом туловища влево наклон вперёд прогнувшись (туловище горизонтально полу). То же в другую сторону. В и.п. проверить осанку – вдох. Повторить 6-8- раз.

10. И.п. – лёжа на спине, руки вверх в замок. Напрячь мышцы, вытянуться – вдох (3-4 сек). Расслабиться в и.п. – выдох. Повторить 3-4 раза.

11. И.п. – лёжа на животе, руки к плечам. Прогнуться (задержаться на 3-4 сек.), локти сведены назад – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 4-6 раз.

12. И.п. – лёжа на животе, руки за спиной. Прогибания туловища, с поочерёдным отведением ног назад. Повторить 6-8-раз.

13. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты в упоре. Разгибания руки прогнуться – вдох. И.п. – выдох. Повторить 6-8 раз.

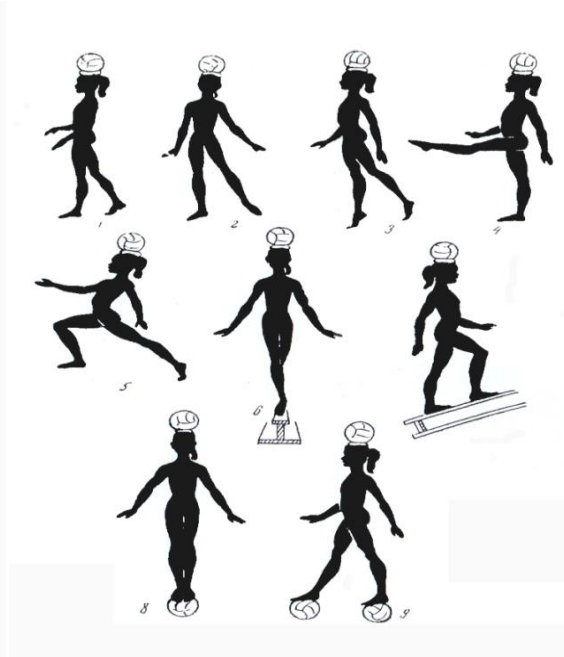
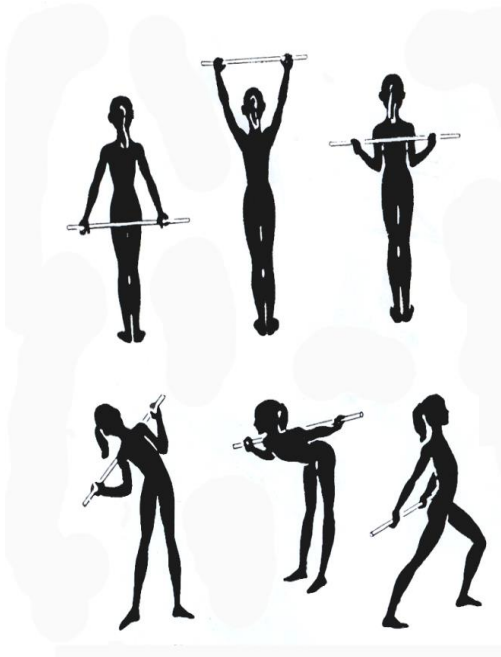
14. И.п. – лёжа на спине. Поочерёдные поднимания согнутых ног. Повторить 6-8 раз.

15. И.п. – лёжа на спине, руки в стороны (ладони прижаты к полу). Подняться в упор сидя (руки скользят по полу и максимально приближаются друг к другу) - вдох. Вернуться в и.п. – выдох. Повторить 4-6 раз.



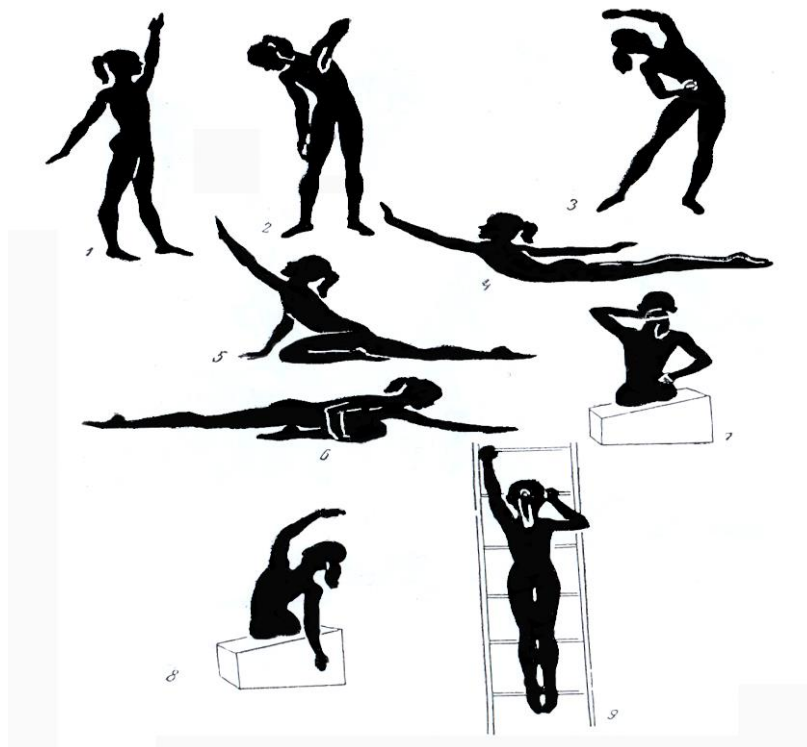
Комплекс общеукрепляющие упражнения на осанку с предметами

1. И.п. - стойка, палка сзади широким хватом. Отведения палки назад. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. – стойка, палка вверх. Опускания палки на лопатки. Пов. 8-10 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. Поочерёдные наклоны в стороны. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. – то же. Наклоны вперёд прогнувшись (голову не опускать). Повторить 6-8 раз.
5. И.п. – стойка, палка сзади. Поочерёдные выпады вперёд, с отведением палки назад. Повторить 6-8 раз.
6. И.п. – стойка, на голове мяч на резиновом кольце. Ходьба.
7. И.п. – то же. Ходьба боком приставными шагами.
8. И.п. – то же. Ходьба на носках.
9. И.п. – то же. Поочерёдные поднимания ног вперёд. Повторить 6-8 раз. То же в ходьбе.
10. И.п. - то же. Поочерёдные выпады вперёд. Повторить 6-8 раз.
11. Ходьба по рейке (перевернутой скамейке) с мячом на голове. Повторить 3-4 раза.
12. Ходьба по наклонной скамейке с мячом на голове.
13. Сохранение равновесия на мяче.
14. Ходьба по набивным мячам с грузом на голове.



Комплекс упражнений при правостороннем сколиозе

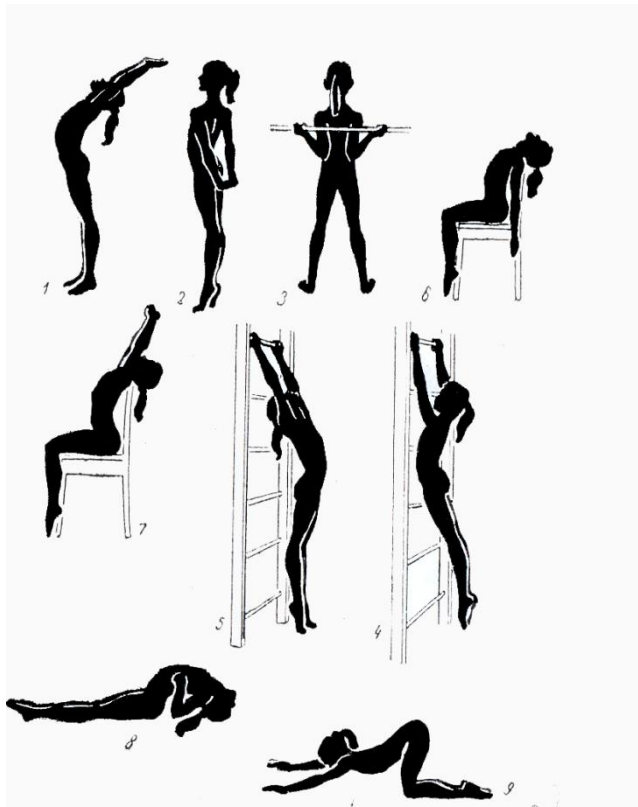
1. И.п. – стойка ноги врозь. Поднимание левой руки вверх с отведением другой назад. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. – то же. Наклон вправо, правая рука скользит вниз по ноге, левая я рука сгибается к подмышкам («насос»). Повторить 8-10 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Три пружинистых наклона вправо, левая рука вверх. И.п. – вдох. Повторить 4-6 раз.
4. И.п. – лёжа на животе, левая рука вверх. Прогибания в спине. Повторить 6-8 раз.
5. И.п. – упор стоя на коленях. Сед в полушпагат на левую, левая рука вверх. (удержать позу 3-4 сек.). Повторить 4-6 раз.
6. Ползание с вытягиванием левой руки вперёд и одновременным подтягиванием ноги. 8-10м.
7. И.п. – сед на косом сиденье, правая рука на пояс. Поднимание левой руки за голову. Повторить 10-12 раз.
8. И.п. – сед на косом сиденье. Три пружинистых наклона вправо, левая рука вверх. Повторить 6-8 раз.
9. Асимметричный вис на гимнастической стенке. 3-4 раза по 8-10сек.



Комплексы упражнений при кифозе

Комплекс 1

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь. Наклоны назад, руки вверх (максимально прогнуться). Повторить 4-6 раз.
2. И.п. – стойка, руки назад в замок. Подняться на носке, руки отвести назад (удержание позы 3-4сек.). Повторить 6-8 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверх. Опускание палки на лопатки. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. – сидя на стуле, хватом за ножки спинки стула. Прогибания назад (дыхание не задерживать). Повторить 6-8 раз.
5. И.п. – сидя, руки вверх в замок. Потягивания. Повторить 4-6 раз.
6. И.п. – вис стоя спиной к гимнастической стенке. Прогибания в пояснице не сходя с места. Повторить 4-6 раз.
7. И.п. – вис лицом к гимнастической стенке. Прогибаясь, отвести ноги назад. Повторить 6-8 раз.
8. И.п. – лёжа на спине, руки на пояс. Прогибания назад с опорой на локти и затылок (дыхание не задерживать). Повторить 6-8 раз.
9. И.п. – сед на пятках с наклоном вперёд. Скольжение вперёд в упор лёжа на бёдрах (максимально прогибаться в пояснице). Повторить 6-8 раз.
10. Различные виды ходьбы с гимнастической палкой на уровне лопаток.



Комплекс 2

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх в замок. Поочерёдные повороты головы вправо и влево. Повторить 3-4 раза.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклоны головы назад, кисти вверх-наружу. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.
3. И.п. – стойка, руки на пояс. Опускание в стойку на колени и подъём в и.п. Выполнять с прямой спиной 6-8 раз.
4. И.п. – упор лёжа. Прогниваясь - упор лёжа на бёдрах (держать 3-4 сек) и вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз. Дыхание равномерное.
5. И.п. – лёжа на животе: живот и ноги плотно прижаты к полу, руки за спиной в «замок». Прогнуться – повернуть голову вправо, влево, наклонить назад и вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.
6. И.п. – лёжа на спине. Мост.
7. И.п. – стойка на коленях. Наклон назад, руками коснуться пяток. Повторить 4-6 раз.
8. И.п. – лёжа на спине. Прогнуться в грудном отделе опираясь затылком о пол – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Повторить 6-8 раз.
9. И.п. – лёжа на животе, ноги согнуты, руки захватывают голеностопный сустав с внутренней стороны. Прогниваясь назад, стараемся выпрямить колени («корзиночка»).
10. И.п. – о.с. спиной к стенке, затылок, лопатки, ягодицы, пятки и локти касаются стены. 1-4 - Шаг вперёд, сохраняя и.п.; 5-8 – шаг назад в и.п. Повторить 4-6 раз.
11. И.п. – то же. Медленное приседание, скользя спиной по стене. Повторить 6-8 раз.
12. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, хват за головой. Выпрямляя руки, прогнуться в грудном отделе, не отрывая ягодиц от стенки – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. Повторить 6-8 раз.

Комплекс 3

1. Свободная ходьба (2-3 мин) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Подбородок поднять. Контроль с помощью зеркала.
2. И.п. – о.с. Поочередное отведением ног назад на носок, с отведением рук назад и прогибом в грудном отделе позвоночника, вдох. Вернуться в и.п.-выдох.
3. И.п. – стойка, гимнастическая палка внизу. Полуприсед, поднимая палку вперед - вдох. Вернуться в и.п. – выдох.
4. И.п. – стойка, палка на лопатках. Наклон вперед, разгибая руки палка вверх. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное.
5. И.п. – стойка, руки перед грудью. Резко развести руки в стороны - вдох. Вернуться в и.п. – выдох.
6. И.п. – лежа на спине, ноги полусогнуты, руки внизу. Приподнять таз до положения «полумост» - вдох. Вернуться в и.п. – выдох.
7. И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуться в позвоночнике (в грудном отделе) с опорой на локти - вдох. Вернуться в и.п. – выдох.
8. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе - вдох. Вернуться в и.п.-выдох.
9. И.п. – лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног, вдох. Вернуться в и.п.- выдох.
10. И.п. – лежа на животе, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться – вдох. Вернуться в и.п. – выдох.
11. И.п. – лежа на животе, в руках гантели. Приподняв ноги, прогнуться в грудном отделе, развести гантели в стороны, сблизить лопатки. Вернуться в и.п. и расслабить мышцы. Упражнение выполняется с большим напряжением, голову держать прямо, не откидывая назад. Дыхание не задерживать.
12. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, в руках гантели. Разгибая руки, прогнуться в грудном отделе, приподняв ноги от пола, гантели к плечам. Вернуться в и.п.
13. И.п. – лежа на животе поперек гимнастической скамейки, ноги зафиксированы, руки в упоре на предплечьях. Одновременно разгибая руки согнуть их к плечам и прогнуться в грудном отделе позвоночника. Вернуться в и.п. При достаточной тренированности упражнение выполнять с гантелями. Следите за правильным дыханием.
14. И.п. – лежа на спине, руки с гантелями в стороны. Поочередное сгибание и разгибание ног. Повторить 15-20 раз. Следить, чтобы при выполнении упражнения пятки не касались пола, голени параллельны полу.
15. И.п. – стоя на четвереньках. Одновременно выпрямлять левую руку и правую ногу - вдох и возвращаться в и.п - выдох. То же с другой ноги и руки.

16. И.п. – стоя на четвереньках. Сгибая руки прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуть корпус вперед, локти выпрямить («подлезание»). Вернуться в и.п. Дыхание произвольное.

17. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками за рейку на уровне пояса. Наклон вперед с прогибанием в грудном отделе, вдох. Вернуться в и.п. – выдох.

18. И.п. – стоя на четвертой рейке гимнастической стенки, хват руками за рейку на уровне плеч. Разгибая руки, приседания. Дыхание произвольное.

19. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке (касаясь ее затылком, лопаточной областью и тазом). Шаг вперед, стремясь сохранить правильное положение корпуса. Вернуться в и.п.

20. И.п. – стойка руки на пояс, на голове мяч (на ватно-марлевой «баранке»). Ходьба с разведением рук в стороны и возвращением их в и.п.

21. И.п. – стойка руки за головой. Поднять руки вверх – вдох. Вернуться в и.п. – выдох.

Упражнения для исправления осанки при лордозе

Комплекс № 1

1. И.п. – о.с. Наклон вперед (не сгибая колен), руками коснуться стоп и выпрямиться в и.п. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – о.с. у стены. Сгибая позвоночник попытаться прикоснуться к стене поясницей. Повторить 6-8 раз.

3. И.п. – то же. Приседания, руки вперед. Темп медленный. 8-10 раз.

4. И.п. – лежа на спине. Расслабиться, прижать поясницу к полу и удерживать положение 4 счета. Повторить 6-8 раз.

5. И.п. – то же. Согнуть ноги к груди, удерживать положение 4 счета, вернуться в и.п. Повторить 10-15 раз.

6. И.п. – то же. Сесть, без помощи рук, и вернуться в и.п. 4-6 раз.

7. И.п. – то же. Поочередные поднимания и опускания ног. 6-8 раз.

8. И.п. – вис на перекладине. Поднимания и опускания ног. 6-8 раз.

9. То же, с задержкой в угле на 4 счета. Повторить 4-6 раз.

10. И.п. – стоя на 1-2 рейке лицом к гимнастической стенке, хват на уровне пояса. Приседания и вставания. Темп медленный. 4-6 раз.

Комплекс № 2

1. И.п. – стоя в наклоне, с захватом за голеностоп. Притягивание груди к бёдрам. Повторить 4-6 раз по 3-4сек.

2. И.п. – о.с. Приседания в группировку. Повторить 4-6 раз.

3. И.п. – о.с. Поочередные поднимания согнутых ног с притягиванием их к животу. Повторить 8-10 раз.

4. И.п. – стоя на 3 рейке гимнастической стенки, хват на уровне груди. Приседания с провисанием. Повторить 6-8 раз.

5. И.п. – вис на гимнастической стенке. Поочередные сгибания и разгибания ног («велосипед»). Повторить 10-12 раз.

6. И.п. – сед. Наклоны вперёд, руки вверх. Повторить 8-10 раз.

7. И.п. – лёжа на спине. Сгибания (группировка) и разгибания ног. Повторить 6-8 раз.

8. И.п. – лёжа на спине, руки за головой. Удержание ног вперёд (угол). Повторить 3 раза по 8-10сек.

9. И.п. – сед. Перекаты назад согнув ноги (усложнение – прямыми ногами до касания за головой).



Упражнений при начальной стадии бокового искривления позвоночника

Комплекс № 1

1. И.п. – о.с. Принять правильную осанку: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены (для проверки воспользоваться зеркалом), зафиксировать её на 4 счета. Повторить 10 раз.

2. И.п. – о.с. Принять правильную осанку, зафиксировать её, отойти от стенки на один-два шага, сохраняя принятое положение. 10 раз.

3. И.п. – о.с. Принять правильную осанку, сделать два шага вперед, присесть, встать, сохраняя правильное положение. Повторить 10 раз.

4. Ходьба с правильной осанкой.

5. Ходьба с поднятыми вверх руками.

6. Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки.

7. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку и т.п.). Чередовать с остановками для проверки правильной осанки перед зеркалом.

8. Легкий бег на носках.

9. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука на груди, левая на животе.
10. Дыхательные упражнения.
11. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед собой, кисти сжаты в кулаки. Поочередное разгибание рук вперед, имитируя движения боксера (выполнять с силовым усилием).
12. И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища.
13. И.п. – стойка ноги врозь. Поочередные наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу.
14. И.п. – стойка, руки на пояс. Присесть, держа спину прямой и разводя руками в стороны-назад. Вернуться в и.п.
15. Дыхательные упражнения. Поднять руки вверх, потянуться, глубоко вздохнуть, опустить руки, выдох.
16. И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка внизу. Поочередное отведение ног назад на носок, поднимая палку вверх – вдох. Вернуться в и.п. – выдох.
17. И.п. – о.с., кисти рук сжаты в кулаки. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх.
18. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Поднимая ногу, завести ее за другую в сторону противоположную поясничному сколиозу, стараясь чтобы бедра не соприкасались. Вернуться в и.п.
19. И.п. – лежа на спине, руки под головой. Приподнять ноги, развести в стороны, скрестить и вернуться в и.п. (стараясь чтобы ноги не касались пола).
20. И.п. – лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять дыхательные упражнения.

Комплекс № 2

1. И.п. – стойка на носках, руки вверх в замок. Покачивания туловища в стороны. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. – стойка ноги врозь. Поочередные наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу. Повторить 6-8 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, левая рука вверх. Рывками смена положения рук. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину. Поочередные наклоны в стороны с подниманием противоположной руки вверх. Повторить 6-8 раз.
5. И.п. – стоя боком, противоположным искривлённому, к гимнастической стенке, хват одной рукой сверху, другой снизу. Наклон к стенке, максимально вытягиваясь. Повторить 6-8 раз.

6. И.п. - стойка на коленях, руки на пояс. Правая в сторону на носок, наклон вправо левая рука вверх – выдох. И.п. – вдох. То же в левую сторону. Повторить 4-6 раз.
7. И.п. – лёжа на животе, руки вверх. Прогнуться, руки в стороны. Дыхание не задерживать. Повторить 4-6 раз.
8. И.п. – то же. Прогибания с поочерёдным подниманием ног назад. Повторить 6-8 раз.
9. И.п. – лёжа на животе, палка вверх. Прогибаясь, поочерёдно отводить конец палки назад (без резких движений, в и.п. выдох). Повторить 6-8 раз.
10. И.п. – упор стоя на коленях. Одновременное поднятие правой назад и левой руки вверх. То же со сменой положения. Удерживать позу по 3-4сек. 4-6 раз.
11. И.п. – упор сидя на пятках. Выпрямляя левую назад, правую руку вверх – прогнуться. То же со сменой положения. Повторить 4-6 раз.
12. И.п. – упор стоя на коленях. Поочерёдные повороты туловища с отведением одноимённой руки в сторону. Повторить 6-8 раз.
13. И.п. – упор стоя на коленях. С наклоном вперёд, скользя вытянуть руки максимально вверх, затем вернуться в и.п. не отрывая рук от пола. Повторить 4-6 раз.
14. Ассиметричный вис на гимнастической стенке (рука выпрямлена со стороны искривления).
15. Ползание на коленях с вытягиванием вперёд двух рук.
16. Ползание на коленях с поочерёдным одноимённым движением рук и ног.
17. И.п. - сед на косом сиденье, поверхность которого наклонена в сторону искривления позвоночника, правая рука на пояс, левая рука за голову. Удерживать вертикальное положение.
18. И.п. – сед на косом сиденье, поверхность которого наклонена в сторону искривления позвоночника. Три пружинистых наклона вправо, левая рука вверх. Повторить 6-8 раз.
19. То же с рукой вверх
20. И.п. – лёжа на спине. Вытягивание туловища.

