Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №25»

***Примерный комплекс упражнений при сколиозе***

***Учитель АФК Полянскийй.И.А***

Как правило, каждый комплекс упражнений состоит из четырех этапов: разминка, упражнения, которые выполняются на спине, животе и стоя. Отдых должен осуществляться в исходном положении, то есть, в каком положении вы делаете упражнение, в таком и должны отдыхать. Делаете на спине – отдыхаете тоже на спине, делаете стоя – соответственно и отдыхаете стоя.

Упражнение 1 – разминка обычно, каждый комплекс лечебной физкультуры начинается с разгрузки позвоночного столба. Становимся на четвереньки и выполняем ходьбу. Продолжительность – не менее двух трех минут, но и не более пяти. Далее идут упражнения, выполнять которые следует из положения лежа на спине. Они помогают разработать и растянуть мышцы брюшного пресса.

Упражнение 2 Ложимся на пол ( можно постелить коврик для фитнеса), руки вдоль туловища. Теперь начинаем тянуться пяточками вниз, а головой вверх, стараясь как бы вытянуть позвоночник. Количество повторов – четыре вытяжки, каждая из которых длится не менее 20 секунд.

Упражнение 3 Пример упражнений данные движения знакомы каждому из нас еще со школьных уроков физкультуры, именуемые «Велосипед». Ложимся на пол, руки отводим назад и фиксируем в замок за головой. Выполняем круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде. Чтобы это упражнение было максимально эффективно, двигать ногами нужно не над уровнем пресса, а чуть ниже, приближая их к полу. Количество повторов – три пять подходов по одной минуте.

Упражнение 4 Не меняя исходного положения, выполняем перекрестные движения ногами, имитируя работу ножниц. Такие движения, обычно, рекомендуют делать при правостороннем или же левостороннем сколиозе. Количество повторов – три четыре подхода по одной минуте. Далее приступаем к выполнению упражнений из положения лежа на животе, благодаря которым можно укрепить мышцы спины.

Упражнение 5 Ложимся на пол, животом вниз, руки вдоль туловища. Теперь начинаем тянуться пяточками вниз, а головой вверх, стараясь как бы вытянуть позвоночник. Количество повторов – три пять раз , каждая из которых длится не менее 15-20 секунд.

Упражнение 6 Ноги выпрямляем, руки кладем перед своим лицом, ладошками на пол, после чего подбородок опускаем на руки, таким образом, чтобы шея находилась в расслабленном состоянии. Теперь не спеша приподымаем голову, туловище, ручки и ноги, стараясь прогнуться в поясничном отделе. Фиксируем данное положение и начинаем имитировать движения, которые характерны для плавания брассом: вытягиваем руки вперед, а ноги разводим по сторонам; разводим ручки по сторонам, а ноги сводим вместе; подтягиваем руки к плечевому суставу, а ноги все еще держим вместе. Между каждым подходом необходимо делать передышку, но не более 15-20 секунд. Количество повторов – три подхода по 12 раз.

Упражнение 7 Не меняя исходного положения, повторяем упражнение №4. Количество повторов – 3 -4 подхода по полминуты.

Упражнение 8 Ложимся на пол животом вниз. Ноги выпрямляем, руки кладем перед своим лицом, ладошками на поверхность пола, после чего подбородок опускаем на руки, таким образом, чтобы шея находилась в расслабленном состоянии. Теперь одновременно поднимаем верхнюю часть корпуса и ноги, стараясь прогнуться в поясничном отделе. Опираться необходимо только на пресс, ручки и ножки при этом находятся вверху. Теперь разводим руки по сторонам, а ноги сводим вместе. Фиксируем данное положение на 30 секунд, после чего медленно возвращаемся в исходную позицию. Очень важно, чтобы во время выполнения этих телодвижений, бедра находились на весу. Количество повторов – не менее трех подходов, делая между каждым из них передышку в 15 секунд. И завершающие два упражнения следует делать из положения стоя.

Упражнение 9 Становимся ровно, ладошки кладем на плечи, разводя при этом локти в стороны ,по возможности делать это нужно стоя перед зеркалом, поскольку именно так вы сможете проконтролировать свою осанку. Теперь начинаем вращать руки по ходу часовой стрелки. Очень важно не делать размашистых движений локтями, старайтесь, чтобы они описывали небольшой круг. Количество повторов – три четыре подхода по полминуты, отдыхая между каждым не более 15 секунд.

Упражнение 10 Становимся ровно , разводим руки по сторонам таким образом, что бы ладошки «смотрели» вверх. Теперь в медленном темпе поднимаемся на носочки, после чего приседаем (выполнять полуприсед), и снова становимся на носочки. Количество повторов – не менее 10 раз.

Предложенный комплекс упражнения лечебной физкультуры для сколиоза поможет справиться с данным недугом на начальных стадиях его развития.