

Лечебная гимнастика в коррекции нарушений осанки и сколиоза.

Общая цель комплексной программы по лечебной гимнастике — улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие). Программа способствует проведению более тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития и двигательных умений и навыков каждого ребенка к его возрастной норме.

Частные цели лечебной гимнастики:

Учебные

- обучение основам лечебной гимнастики;
- совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями;
- обучение всем видам дыхательных упражнений;
- увеличение жизненной емкости легких.

Коррекционные

- создание мышечного корсета;
- увеличение силовой выносливости мышц;
- замедление процесса прогрессирования заболевания;
- стабилизация искривления позвоночника;
- уменьшение дуги сколиоза.

Валеолого-психологические

- формирование осознанного отношения к своему здоровью;
- создание благоприятных условий для лечения и оздоровления своего организма;
- развитие волевых качеств;
- создание благоприятного психоэмоционального фона для лечения заболевания.

Упражнения для коррекции нарушений осанки

Практически не встречаются изолированные нарушения осанки, поэтому занятия лечебной корригирующей гимнастикой состоят из набора различных физических упражнений:

1. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (комплекс № 1).
2. Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания (именно дыхательная мускулатура в достаточной степени улучшает взаимоположение частей тела).
3. Упражнения на формирование мышечного корсета (из набора комплекса № 2 упражнений для мышц спины и живота).

4. Упражнения на самовытяжение позвоночника.
5. Упражнения с предметами, служащие для укрепления мышечного корсета и закрепления правильной осанки.
6. Упражнения для исправления осанки при кифозе (комплекс № 3) и лордозе (комплекс № 4).

Упражнения применяются в различных комбинациях с постепенным увеличением продолжительности и количества повторений в тренировках учащихся и включением специальных упражнений по медицинским показаниям.

Степень нагрузки на уроке изменяется следующими способами: увеличение темпа, включение дыхательных упражнений, применение отягощения, использование вспомогательных предметов, различные исходные положения, применение упражнений на расслабление.

Комплекс № 1

Общие упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

1. Исходное положение (И. П.) — стоя у гимнастической стенки или стены.
2. Принять правильную осанку у стены или гимнастической стенки: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены. Удерживать с напряжением на счет 4—6. Повторить 10 раз.
3. Принять правильную осанку, отойти от стенки на один-два шага, сохраняя принятое положение с напряжением всех мышц. Повторить 10 раз.
4. Принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением всех мышц. Повторить 10 раз.
5. Принять правильную осанку у стенки, сделать 1—2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Принять правильную осанку с напряжением мышц. Повторить 10 раз.
6. Принять правильную осанку у стенки, приподняться на носках, удерживаясь в этом положении 3—4 секунды. Вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

1. И. П.— лежа на спине в правильном положении (голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к полу).
2. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в И. П. Повторить 6—8 раз.
3. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же положение напряжения, что и в положении

лежа. Повторить 6—8 раз.

Упражнения в ходьбе (И. П.— стоя):

1. Принять правильную осанку в И. П. стоя. Ходьба с остановками, поворотами, изменением положения рук и сохранением правильной осанки. Выполняется 1—2 минуты.
2. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки. Пройти один круг.
3. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку). Чередовать с остановками для проверки правильной осанки перед зеркалом или партнером. Пройти два круга.
4. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений — в полуприседе, с высоким подниманием бедра (чередование движений через каждые 4— 8 шагов). Выполнять упражнение 1—2 минуты.
5. Игры с сохранением правильной осанки «ТИШЕ ЕДЕШЬ - ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ»

Все участники игры выстраиваются у стены в одну шеренгу и принимают правильную осанку. По команде водящего «Шаг вперед!», «Два шага назад!», «Присесть!», «Кругом!» и т. д. все

выполняют указанные движения, стараясь сохранять правильную осанку. Ведущий после каждой команды удаляет того, кто не справился с заданием. Выигрывает тот, кто первым достигнет финиша.

Вариант. Построение то же. Водящий поворачивается спиной к играющим и медленно произносит слова: «Тише едешь — дальше будешь. Стой!» Пока он говорит, игроки продвигаются вперед заранее оговоренным способом. По команде «Стой!» ведущий поворачивается к игрокам лицом. Все должны замереть, сохраняя правильную осанку. Не успевшие этого сделать или принявшие неправильное положение возвращаются назад, на исходную позицию.

Выигрывает тот, кто лучше всех сохраняет правильную осанку и совершает меньше ошибок.

«ПЯТНАШКИ»

Безопасное положение для играющих — на носках, ноги полусогнуты, пятки и колени соединены, спина прямая, руки к плечам, голова прямо. Принявшего такое положение осаливать нельзя. Водящий старается догнать и осалить того, кто не успел убежать от него или не принял основного положения.

Комплекс № 2

Упражнения для исправления нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях

Для мышц спины:

1. И. П. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. Приподнять голову, не запрокидывая ее назад, лопатки соединить. Необходимо удерживать это положение на 5—7 счетов. Повторить 6—8 раз.
2. То же, руки на пояс. Повторить 6—8 раз.
3. То же, руки за головой. Повторить 6—8 раз.
4. То же, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. Приподнимая голову и плечи (не запрокидывая голову назад), медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Повторить 6—8 раз.
5. То же, поднять голову и плечи, развести руки в стороны: сжимать и разжимать кисти рук до 10 раз. Повторить 6—8 раз.
6. То же, руки в стороны. Совершать круговые движения в плечевых суставах на 4 счета. Повторить 6—8 раз.

Упражнения 1—6 можно усложнять, используя отягощение и сопротивление.

7. И. П. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола. Повторить 6—8 раз.
8. И. П.— то же. Приподнимание прямых ног, с удержанием их на весу на 3—5 счетов. Повторить 6—8 раз.
9. И. П.— то же. На счет «раз» — поднять правую ногу. На счет «два» — присоединить к ней левую ногу. На счет «три-четыре» — удерживать на весу обе ноги. На счет «пять» — опустить правую ногу. На счет «шесть» — опустить левую ногу. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.
10. И. П. — то же. Поднять прямые ноги, развести их, соединить и опустить вместе. Повторить 6—8 раз.
11. Выполняется в парах. И. П. — лежа на животе друг против друга. Первый этап — удержание мяча в вытянутых руках. Повторить 6—8 раз. Второй этап — перекачивание мяча партнеру, при сохранении приподнятого положения головы и плеч. Повторить 6—8 раз.
12. И. П. — лежа на животе поперек гимнастической скамейки. Приподнять голову, грудь и прямые ноги. Удерживать это положение на 3—5 счетов. Повторить 6—8 раз.
13. И. П.— то же. Выполнять руками и ногами движения, имитирующие плавание брассом. Повторить 4—6 раз.

Для мышц брюшного пресса:

1. И. П. — лежа на спине, поясница прижата к полу, руки вытянуты вдоль туловища, ладони вверх. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Повторить 10—12 раз.
2. И. П.— то же. Согнуть обе ноги, разогнуть и медленно опустить. Повторить 6—8 раз.
3. И. П.— то же. Поочередное сгибание и разгибание **ног на весу** — «велосипед» — на 6 счетов. Повторить 8—10 раз.
4. И. П.— то же. Поднять прямые ноги под углом 30°, развести в стороны, соединить и медленно опустить. Повторить 4—8 раз.
5. И. П.— то же. Выполнить серию дыхательных упражнений с различными движениями рук (вверх, в стороны), одновременно произнося на выдохе звуки «ж», «з», «с» и «ш». После каждого 5—6 упражнений — вдох-выдох.
6. И. П. — то же. Ноги согнуть в коленях, приподнять таз и удерживать его в таком положении на 3—4 счета. Повторить 6—8 раз.
7. И. П.—тоже. Руки за голову, ноги фиксировать за нижнюю рейку стенки или при помощи партнера. Переходя в положение сидя, удерживать спину прямой. Опуститься в И. П., расслабиться. Медленно повторить 6—8 раз.
8. Лежа на спине, напрягать мышцы, стараясь вытянуть тело. Время выполнения упражнения и нагрузка постепенно увеличиваются. Повторить 6—8 раз.

Для боковых мышц туловища:

1. И. П.— лежа на правом боку. Правая рука поднята вверх, левая вытянута вдоль туловища. Удерживая тело в прямом положении, приподнять, удержать и опустить левую ногу. Повторить 6—8 раз.
2. И. П.— лежа на левом боку. Прodelать аналогичные упражнения.
3. И. П.— лежа на правом боку. Правая рука поднята вверх, левая согнута и ладонью обращена к полу. Приподнять обе ноги (угол около 5°), удержать на 3—5 счетов, опустить в И. П. Повторить 6—8 раз.
4. И. П.— лежа на левом боку. Прodelать аналогичные упражнения.
5. И. П.— лежа на боку. Приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, удерживать некоторое время, опустить в И. П. Повторить 4—6 раз (упражнение выполняется на правом и левом боку).

Комплекс № 3

Упражнения для исправления осанки при кифозе

1. И. П.— лежа на животе. Руки вытянуты вдоль туловища ладонями к полу. Медленно поднять голову, плечи, грудную клетку. Свести лопатки, отводя руки назад. Возвратиться в И. П. Повторить 6—8 раз.
2. И. П. — то же. Руки согнуты в локтях ладонями к полу. Медленно приподнять туловище, прогнуться, свести лопатки, удерживать положение в напряжении на 4 счета. Повторить 6— 8 раз.
3. И. П.— то же. Руки подняты вверх и сцеплены «в замок». Приподнять руки и прямые ноги, прогнуться в грудном отделе, удерживать положение с напряжением на 4 счета. Повторить 4—6 раз.
4. И. П. — то же. Упражнение, аналогичное предыдущему, но с несколько усложненным заданием. Принять положение, описанное в предыдущем упражнении, и покачаться вперед-назад 4—6 раз.
5. Имитация движений рук, характерных для плавания брассом с соблюдением дыхания на 4 счета. Повторить 6—8 раз.
6. И. П.— лежа на спине с опорой на локти и затылок. Прогнуть позвоночник в грудном отделе, удержаться на 4 счета и опуститься в И. П. Повторить 6—8 раз.
7. И. П. — то же. Руки развести в стороны и выполнять упражнение «велосипед» на 6 счетов. Повторить 6—8 раз.
8. И. П.— коленно-кистевое. Сгибая локти и опуская грудную клетку, продвинуть корпус вперед (подлазы) с вытяжением, затем вернуться в И. П. Повторить 6—8 раз.
9. Самовытяжение.

Упражнения у гимнастической стенки:

1. И. П. — смешанный вис. Стоя спиной к стенке с широким хватом рук на уровне плеч, ноги касаются пола — согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, удержаться в вися на 4— 6 счетов. Повторить 6—8 раз.
2. И. П.— руки хватом выше головы. То же упражнение — повторить 6—8 раз.
3. И. П. — вис стоя, руки на уровне головы. На счет «1» — шаг вперед, прогнуться, выпрямить руки, «2» — вернуться в И. П., «3—4» — то же самое другой ногой. Повторить 6—8 раз.
4. И. П. — вис присев спиной у стенки. Встать, прогнувшись в грудном отделе, затем вернуться в И. П. Повторить 6— 8 раз.
5. И. П. — стоя. Упражнения с гимнастической палкой — движения рук вперед-вверх, за голову, за спину и в обратном порядке. Упражнение выполняется медленно. Повторить 10— 12 раз.

- И. П. — то же. Взять резиновый амортизатор и проделать упражнения, аналогичные предыдущему. Повторить 6—8 раз.

Комплекс № 4

Упражнения для исправления осанки при лордозе

- И. П. — основная стойка. Не сгибая колен наклониться вперед, достать руками стопы, вернуться в И. П. Повторить 6—8 раз.
- И. П.— стоя у стены или гимнастической стенки и касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, руки опущены вдоль туловища. Попытаться согнуть позвоночник и прикоснуться к стене поясницей — вернуться в И. П. Повторить 6—8 раз.
- И. П.— то же. Приседание (с напряжением мышц живота), руки вперед — удержаться на 4 счета, вернуться в И. П. Повторить 6—8 раз.
- И. П. — лежа на спине. Расслабиться, руки вытянуть вдоль туловища, прижать поясницу к полу (с напряжением мышц живота) — удержаться на 4 счета. Повторить 6—8 раз.
- И. П.— то же. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах — удержаться на 4 счета — вернуться в И. П. Повторить 10—15 раз.
- И. П.— то же. Перейти в положение сидя с напряжением мышц живота — вернуться в И. П. Повторить 10—15 раз.
- И. П.— то же. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги. Повторить 10—12 раз.
- И. П. — у гимнастической стенки, повиснув на перекладине. Согнуть прямые ноги в тазобедренных суставах (сделать угол на 4 счета), вернуться в И. П. Повторить 4—6 раз.
- И. П. — стоя на перекладине стенки. Руками взяться за перекладину на уровне пояса, глубоко присесть, выпрямив руки на 4 счета, вернуться в И. П. Повторить 4—6 раз.
-

Кроме того, рекомендуется использовать любые упражнения из комплекса № 2.

Тренажеры для мышц груди, спины и нижних конечностей могут быть рекомендованы только в упражнениях из положения лежа и с ограниченным весом. В этом случае можно использовать набор упражнений из комплекса для укрепления мышечного корсета спины и живота (комплекс № 2).

При лечении сколиоза необходим дифференцированный подход и вариативность использования как программы в целом, так и содержания отдельных рекомендаций.

Как показала практика, предложенные технологии, применяемые с лечебной и профилактической целью, негативных последствий не имеют.