

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ АСИММЕТРИЯ

Упражнения выполняются 2–3 раза в течение дня.

### 1-е упражнение.

И. п. Руки на поясе, стойка ноги врозь.

В ы п о л н е н и е. Поднять руки через стороны вверх (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). Повторить 4–8 раз.

### 2-е упражнение.

И. п. Стойка ноги врозь.

В ы п о л н е н и е. Наклониться вперед, стремясь коснуться руками пола (выдох). Возвратиться в и. п. (вдох). Повторить 6–10 раз.

### 3-е упражнение.

И. п. Руки на затылок.

В ы п о л н е н и е. Выпрямить руки вверх, отводя их назад ладонями внутрь, левую ногу отставить назад на носок и прогнуться в верхней части грудного отдела позвоночника (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же, отставляя правую ногу.

## КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОЙ СПИНЫ

Как было уже сказано, при **плоской спине** таз имеет очень малый наклон вперед, что и является одной из непосредственных причин отсутствия поясничного, а часто и грудного изгибов. Кроме того, при плоской спине почти всегда можно отметить **слабость мышц спины** и наличие **крыловидных лопаток**. Поэтому гимнастика при плоской спине должна включать:

- упражнения для глубоких мышц спины;
- упражнения для мышц, увеличивающих наклон таза (т. е. для мышц-сгибателей тазобедренных суставов);
- упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.

Эти упражнения будут описаны в последовательности и порядке, основанных на принципе постепенного их усложнения и увеличения нагрузки на мышцы. Подобный же принцип будет сохранен и во всех последующих описаниях упражнений, приводимых в данной брошюре.

Если в и. п. (исходном положении) указано только положение рук, то это означает, что ноги находятся в основной стойке с сомкнутыми пятками и развернутыми носками.

### 1-е упражнение.

Исходное положение (и. п.). Стойка ноги врозь, руки на поясе.

**В ы п о л н е н и е.** Медленно наклониться вперед, руки опустить вниз (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 6–8 раз. Ноги в коленных суставах не сгибать.

**У с л о ж н е н и е.** Упражнение выполнять из следующих исходных положений:

- 1) стойка ноги врозь, руки на затылок;
- 2) стойка ноги врозь, руки вверх.

### **2-е упражнение.**

**И. п.** Стать на четвереньки.

**В ы п о л н е н и е.** Поднять правую ногу назад вверх, поднять голову повыше и прогнуть спину (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же левой ногой. Повторить 4–8 раз каждой ногой.

**У с л о ж н е н и е.** Одновременно с выпрямлением ноги поднимать вверх разноименную руку.

### **3-е упражнение.**

Это и ряд других упражнений выполняются с обычной гимнастической палкой (деревянной или металлической), длина которой для детей должна быть равной 80–90 см, а для взрослых – 100–105 см. Диаметр палки от 2 до 3 см.

**И. п.** Палка горизонтально впереди, внизу, хват сверху.

**В ы п о л н е н и е.** Поднять палку вверх, отставить назад на носок правую ногу (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же, отставляя левую ногу. Повторить 6–10 раз. Ноги и руки не сгибать.

**У с л о ж н е н и е.** Ногу не отставлять, а поднимать ее назад повыше.

### **4-е упражнение.**

**И. п.** Стойка ноги врозь, руки на затылок.

**В ы п о л н е н и е.** Согнуть туловище вперед до горизонтального положения, руки выпрямить – вверх (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 6–10 раз. Спину не сгибать, руки и голову не опускать.

### **5-е упражнение.**

**И. п.** Руки за голову (пальцы сцепить), голову наклонить назад.

**В ы п о л н е н и е.** Силою мышц плечевого пояса и рук наклонить голову вперед, преодолевая сопротивление задних мышц шеи (выдох). Силою мышц шеи преодолеть сопротивление рук и разогнуть голову назад в и. п. (вдох). Повторить 6–12 раз. Туловище не сгибать.

### **6-е упражнение.**

**И. п.** Кисти на затылок.

**В ы п о л н е н и е.** Выпрямить руки вверх, отводя их назад, ладонями внутрь, левую ногу отставить назад на носок, прогнуться в верхней части спины (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же, отставляя правую ногу. Повторить 6–10 раз.

Упражнение можно усложнить тем, что ногу сзади на носок не ставить, а поднимать ее назад повыше.

### **7-е упражнение.**

**И. п.** Ноги врозь широко, руки вверх наружу ладонями внутрь, туловище наклонить вперед, не сгибая спины.

**В ы п о л н е н и е.** Расслабить мышцы спины и плечевого пояса и опустить вниз туловище и руки (выдох). Вернуться в **и. п.** (вдох). Повторить 6–10 раз. Движение производится за счет сгибания и разгибания позвоночника, а не тазобедренных суставов. В **и. п.** голову не опускать, смотреть вперед.

### **8-е упражнение.**

**И. п.** Упор на край стола, стоя на носках согнувшись.

**В ы п о л н е н и е.** Поднять левую ногу назад как можно выше и прогнуться в пояснице (вдох). Ногу опустить (выдох). Повторить 6–10 раз, затем – столько же правой ногой. Голову не опускать.

### **9-е упражнение.**

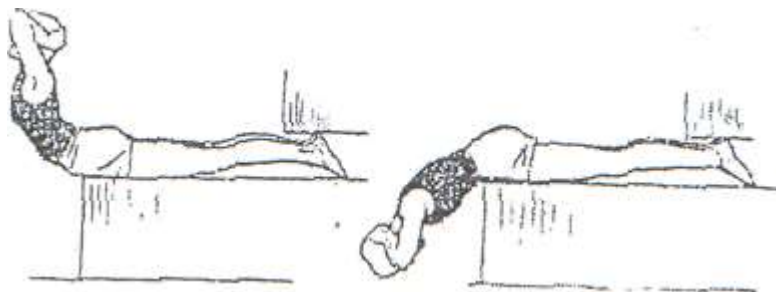
**И. п.** Лечь грудью вниз на стол так, чтобы ноги были свободно опущены, руками держаться за дальний край стола.

**В ы п о л н е н и е.** Поднять обе ноги назад вверх и прогнуть спину. Вернуться в **и. п.** Повторить 6–10 раз. Дыхание свободное (без задержки).

### **10-е упражнение.**

**И. п.** Лечь на табуретку бедрами, спиной вверх (так, как показано на рисунке) и закрепить ноги. Руки на пояс или за голову (что усложняет упражнение).

**В ы п о л н е н и е.** Опустить туловище вниз (выдох). Прогнуться (вдох). Повторить 6–10 раз. Под ноги подкладывать подушку или сложенное вчетверо одеяло.

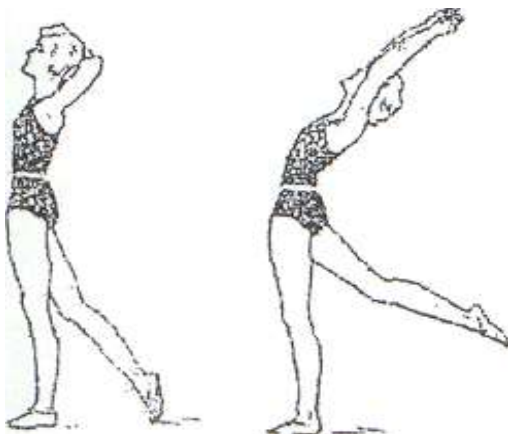


### **11-е упражнение.**

**И. п.** Основная стойка.

**В ы п о л н е н и е.** Правую ногу отставить назад на носок, руки за голову, выпрямить руки вверх (ладони внутрь), прямую правую ногу отвести назад

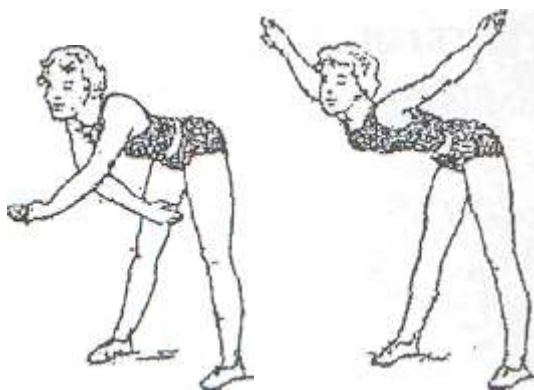
вверх, прогнуться (вдох). Руки за голову, ногу опустить на носок, вернуться в и. п. (выдох). То же левой ногой. Повторить 6–12 раз.



### **12-е упражнение.**

И. п. Ноги врозь, туловище наклонить вперед, руки скрестить перед грудью, смотреть вперед вниз.

В ы п о л н е н и е. Приподнять туловище, развести руки в стороны, прогнуть спину и сблизить лопатки (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). Повторить 8–16 раз. То же можно делать с гантелями.



### **13-е упражнение (с гантелями).**

И. п. Наклон вперед, прогнувшись, руки опущены, ладони назад, ноги полусогнуты в коленных суставах на ширину 20–25 см.

В ы п о л н е н и е. Поднять руки назад, вверх до предела (выдох). Опустить руки в и. п. (вдох). Повторить 10–20 раз.

### **14-е упражнение.**

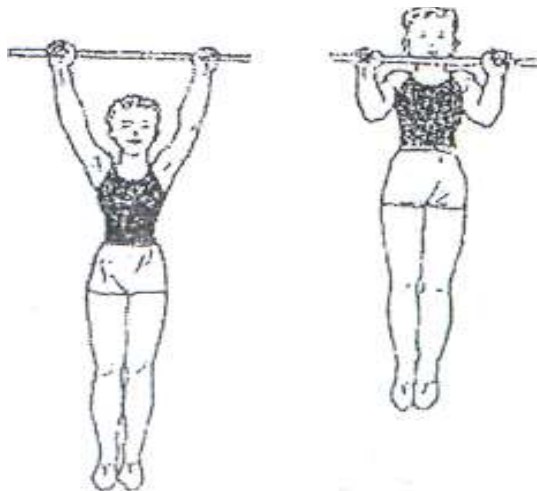
И. п. Ноги врозь, руки за голову (локти отвести назад, пальцы не сцеплять, голову не опускать). Прогнуться.

**В ы п о л н е н и е.** Наклониться с прогнутой спиной вперед и выпрямить руки вверх (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 6–16 раз. Ноги не сгибать. Руки вниз не опускать, не горбиться.

### **15-е упражнение.**

**И. п.** Вис хватом сверху на притолоке двери, на самодельной перекладине, на палке, положенной на раскрытые половинки двери, и т. п.

**В ы п о л н е н и е.** Сгибая руки в локтевых суставах и отводя локти и плечи назад, подтянуться (выдох). Опуститься в и. п. (вдох). Повторить 2–10 раз.



### **16-е упражнение.**

**И. п.** Стойка ноги врозь лицом к стене (подальше от нее). Взять в вытянутые вперед руки концы слегка растянутого шнура, серединой закрепленного на стене на высоте плеч занимающегося.

**В ы п о л н е н и е.** Медленно согнуть руки, растягивая резину и отводя плечи и локти назад до предела (вдох). Так же медленно выпрямить руки вперед (выдох). Повторить 10–30 раз.



### **17-е упражнение.**

То же упражнение, но в и. п. сидя с прямым туловищем на стуле.

### **18-е упражнение.**

И. п. Стойка ноги врозь лицом к стене (подальше от нее). Взять в вытянутые вперед руки концы слегка растянутого шнура, серединой закрепленного на стене на высоте плеч занимающегося.

**В ы п о л н е н и е.** Руки развести в стороны (вдох). Свести вперед (выдох). Повторить 6–20 раз.

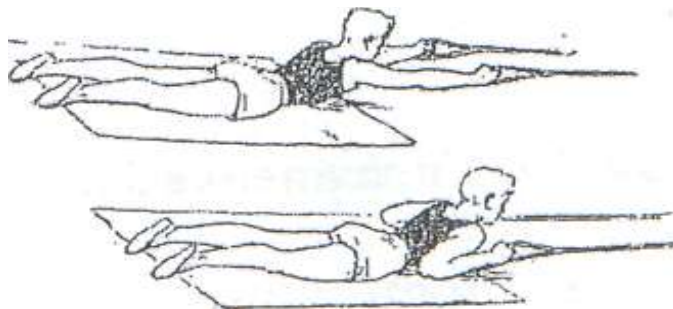
### **19-е упражнение.**

И. п. Лечь на пол вниз грудью, руки вытянуть вперед.

В руках концы закрепленного на стене и слегка растянутого резинового шнура (ленты). В качестве резиновых амортизаторов могут быть использованы резиновые шнуры, трубки, ленты, бинты. Концы их или середина укрепляются у спины, на двери (на ручке), а свободные концы берутся в руки. Для удобства к концам надо привязать небольшие палочки, которые и захватываются пальцами. Желательно, чтобы длина резиновых амортизаторов была не меньше 1,5–2 м.

**В ы п о л н е н и е.** Растягивая резину, согнуть руки (локти прижать к бокам, а кисти к плечам снаружи) – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. Повторить 10–20 раз. Голову не опускать.

**У с л о ж н е н и е.** Растягивая резину, развести прямые руки через стороны вниз и прижать их к бедрам (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).



*Кроме ежедневных занятий корригирующей гимнастикой, учащимся, имеющим плоскую спину, очень полезно заниматься лыжами, коньками, греблей, плаванием способами кроль и брасс, ездой на велосипеде.*

## **КОРРЕКЦИЯ КРУГЛОЙ И СУТУЛОЙ СПИНЫ**

Для исправления круглой и сутулой спины необходимо уменьшить грудной изгиб позвоночника, придать лопаткам правильное положение и, кроме того,

при круглой спине увеличить поясничный изгиб. Все это может быть достигнуто путем:

- укрепления глубоких мышц спины;
- растяжения передних связок грудного отдела позвоночника;
- укрепления мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
- укрепления мышц, увеличивающих наклон таза вперед (сгибателей тазобедренных суставов).

### *Упражнения для укрепления глубоких мышц спины*

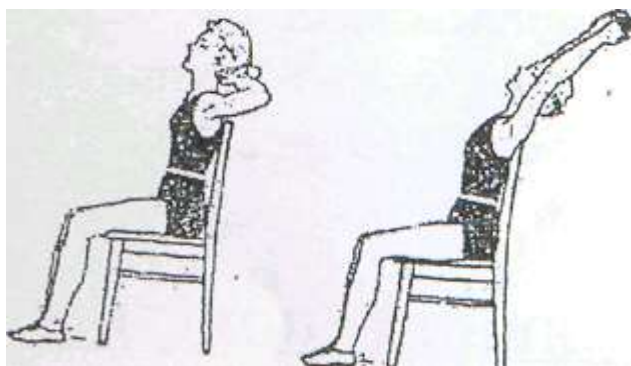
Упражнения описаны выше (см.: Коррекция плоской спины)

### *Упражнения на растяжение передних связок грудного отдела позвоночника*

#### **1-е упражнение.**

**И. п.** Сесть на стул с невысокой спинкой, руки отвести за голову. Ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом и расставлены на 25–35 см.

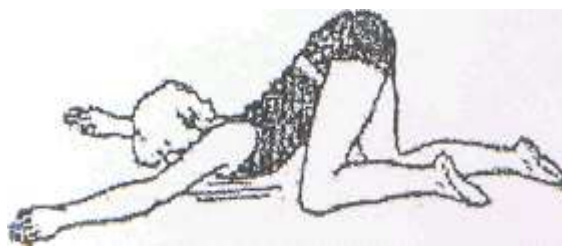
**В ы п о л н е н и е.** Откинуть туловище назад и опереться на спинку стула, руки выпрямить вверх (голову слегка запрокинуть назад), прогнуться до предела в верхней части позвоночника (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). Повторить 5–10 раз.



#### **2-е упражнение.**

**И. п.** Стать на колени, грудью прижаться к полу, руки вытянуть вперед کنارужи, прогнуть позвоночник в верхнегрудном отделе.

**В ы п о л н е н и е.** «Ходьба» на коленях мелкими шажками вперед. Ладони рук скользят по полу впереди. Сделать 20–30 шагов (можно ходить небольшими отрезками по 5–6 шагов в зависимости от размера комнаты). Дыхание глубокое, свободное.



### 3-е упражнение.

И. п. Лечь на пол вниз грудью, руки вытянуты вдоль тела, ладони прижаты к бедрам. Впереди на расстоянии длины рук поставить стул (стол).

В ы п о л н е н и е. Поднимая голову, плечи и грудь над полом возможно выше, поднять руки через стороны вверх и захватить пальцами край стула (стола), задержаться в этом положении и вернуться в и. п. Повторить 4–8 раз. Дыхание свободное, без задержки.

### 4-е упражнение.

И. п. Стать на колени, носки оттянуть, сесть на пятки и согнуться вперед так, чтобы туловище легло на бедра, руки, вытянутые вперед кнаружи, лежали на полу, голова была слегка приподнята.

В ы п о л н е н и е. Не сдвигая кисти с места, согнуть руки в локтевых суставах так, чтобы локти были направлены вверх, прижимаясь грудью к полу и сильно прогибая спину, продвинуться туловищем вперед и лечь на пол грудью вниз. Ноги при этом разгибаются в коленных суставах. Вернуться в и. п. Повторить 4–8 раз. Дыхание свободное, без задержки.

При возвращении в и. п. ноги сгибаются в коленных суставах, таз высоко поднимается и движется назад, а грудь остается опущенной почти до соприкосновения с полом. Голени и стопы с места не сдвигаются.

У с л о ж н е н и е. Выполняя упражнение, закончить первую его часть так: лечь на пол грудью вниз, выпрямить руки до упора за кистями, лежа на бедрах (таз и ноги не поднимать). Затем согнуть руки и вернуться в и. п., как было указано выше.



5-е упражнение

6-е упражнение



### ***Упражнения для укрепления мышц, удерживающих лопатки в правильном положении***

Упражнения описаны выше (см.: Коррекция плоской спины)

### ***Упражнения для укрепления мышц, увеличивающих наклон таза вперед (сгибателей тазобедренных суставов)***

Упражнения описаны выше (см.: Коррекция плоской спины)

При лечении круглой и сутулой спины, помимо занятий корригирующей гимнастикой, следует использовать такие виды спорта, как плавание, в особенности брассом на груди и на спине, кролем на спине, народную и академическую греблю, фигурное катание на коньках, а также упражнения с набивными мячами (броски через голову назад, броски мяча вверх), которые являются отличными корригирующими упражнениями.

### **ПРИ УСИЛЕНИИ ПОЯСНИЧНОГО ЛОРДОЗА (ГИПЕРЛОРДОЗ. ПЕРЕГРУЖЕННЫЙ ТАЗ)**

Для коррекции усиленного поясничного лордоза необходимо уменьшить наклон таза. С этой целью следует:

- укрепить мышцы брюшного пресса;
- растянуть мышцы-сгибатели и укрепить мышцы-разгибатели тазобедренных суставов;
- растянуть задние связки нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника и мышцы поясничной области.

### ***Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для прямых мышц живота***

#### **1-е упражнение.**

И. п. Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. К стопам привязать концы растянутой, закрепленной внизу у стены резиновой ленты, или мешочки с грузом (песком).

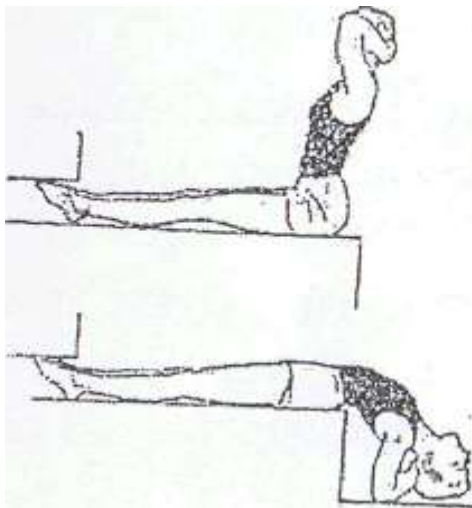
В ы п о л н е н и е. Поднять прямые ноги на 90–120° (выдох), опустить их в и. п. (вдох). Повторить 6–12 раз. Ноги не сгибать, носки оттягивать, движение производить медленно.

#### **2-е упражнение.**

И. п. Сесть на табуретку. Руки на пояс (или к плечам, или за голову). Ноги закрепить на высоте табуретки или немного ниже.

В ы п о л н е н и е. Опустить туловище вниз. Вернуться в и. п. Повторить 5–8 раз.

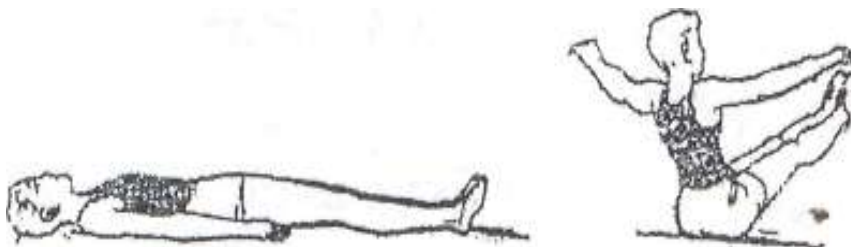
**У с л о ж н е н и е.** Прodelать это упражнение, лежа на наклонной доске с закрепленными (привязанными) ногами головой вниз.



### **3-е упражнение.**

**И. п.** Лечь на спину, руки вдоль тела, ладони вниз.

**В ы п о л н е н и е.** Приподнять туловище и прямые ноги вверх (сделать прямой угол), руки в стороны (пауза) – выдох. Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 3–6 раз.



### **4-е упражнение.**

**И. п.** Вис хватом сверху на перекладине и т. п.

**В ы п о л н е н и е.** Поднять согнутые в коленных суставах ноги и коснуться носками перекладины (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 1–5 раз. Носки оттягивать.

**У с л о ж н е н и е.** Поднимать: прямые ноги.

### **5-е упражнение.**

**И. п.** Основная стойка.

**В ы п о л н е н и е.** Любым способом лечь на спину (на пол), руки вытянуть вдоль тела (пауза). Поднять туловище (сесть) и вернуться в и. п. Повторить 4–10 раз. Дыхание свободное, без задержки.

**У с л о ж н е н и е.** Лежа на спине, скрестить руки на груди, сесть и встать в и. п. без помощи рук.

**6-е упражнение.**

**И. п.** Упор присев.

**В ы п о л н е н и е.** Оттолкнуться ногами и выпрямить ноги назад, опустить их в упор лежа за кистями. Оттолкнувшись носками, вернуться в упор присев. Повторить 6–12 раз. Дышать глубоко, ритмично.

***Упражнения для косых, поперечных мышц живота  
и квадратных мышц поясницы***

**7-е упражнение.**

**И. п.** Ноги врозь (широко расставив их), в вытянутых вперед руках палка (хват сверху за концы).

**В ы п о л н е н и е.** Не сдвигая ног с места, повернуть туловище влево (скручивая его и отводя палку влево до предела) – выдох. Вернуться в и. п. (вдох). То же в другую сторону. Повторить 6–12 раз. То же повторить с гантелями.

**8-е упражнение.**

**И. п.** Нога широко врозь, палка в вытянутых вверх руках.

**В ы п о л н е н и е.** Наклонить туловище влево и опустить палку на плечи (за головой) (выдох). Выпрямиться в и. п. (вдох). То же вправо. Повторить 5–10 раз.

**У с л о ж н е н и е.** Наклоняя туловище влево, согнуть правую ногу в коленном суставе. И наоборот.

**9-е упражнение.**

**И. п.** Сесть на пол, ноги врозь, руки в стороны.

**В ы п о л н е н и е.** Повернуть туловище вправо, наклониться вперед вправо и левой рукой коснуться, правого носка (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же влево. Повторить 8–12 раз.

**10-е упражнение.**

**И. п.** Лечь на пол на спину, руки в стороны ладонями вниз, ноги врозь широко.

**В ы п о л н е н и е.** Опираясь на левую руку, приподнять туловище и, наклоняясь вперед, правой рукой дотянуться до левого носка (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же левой рукой до правого носка. Повторить 6–12 раз.

**11-е упражнение.**

**И. п.** Стать на колени, носки оттянуть, руки на пояс.

**В ы п о л н е н и е.** Изогнуть туловище и сесть на пол справа от ног, руки вперед (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же в левую сторону. Повторять 8–12 раз.

### **12-е упражнение.**

**И. п.** Сесть на пол, ноги врозь. Руками опереться о пол сзади туловища.

**В ы п о л н е н и е.** Опираясь на правую руку и ноги (пятки), приподнять таз и прогнуться, левую руку поднять вверх до упора боком (выдох). Вернуться в исходное положение (вдох). То же в другую сторону. Повторить 6–12 раз.

**У с л о ж н е н и е.** В и. п. ноги вместе: при выполнении в левую, (правую) сторону поднимать в сторону вверх правую (левую) ногу и правую (левую) руку.

### **13-е упражнение.**

**И. п.** Упор лежа.

**В ы п о л н е н и е.** Поднять правую руку в сторону, повернуть все тело направо в упор боком на левой руке (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же левой рукой. Повторить 6–12 раз.

**У с л о ж н е н и е.** Поднимать в сторону руку одновременно и ногу.

### **14-е упражнение.**

**И. п.** Лечь на спину, руки в стороны, ноги врозь.

**В ы п о л н е н и е.** Изогнуться вправо, и правой рукой коснуться правой голени (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же влево. Повторить 6–12 раз.

## ***Упражнения для растяжения мышц-сгибателей и укрепления мышц-разгибателей тазобедренных суставов***

### **15-е упражнение.**

**И. п.** Стать на колени (носки оттянуть) и сесть на пятки, руки за голову.

**В ы п о л н е н и е.** Подняться с пяток и, выдвигая таз вперед, сильно разогнуть тазобедренные суставы. Руки выпрямить в стороны ладонями вниз (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6–12 раз.

### **16-е упражнение.**

**И. п.** Основная стойка.

**В ы п о л н е н и е.** Выпад правой ногой вперед, руки в стороны. В выпаде сделать несколько пружинящих движений вверх и вниз. Вернуться в и. п. То же другой ногой. Повторить 5–12 раз. Дыхание свободное, без задержки. Туловище и ногу, находящуюся сзади, не сгибать.

### **17-е упражнение.**

**И. п.** Руки за голову (пальцы не сцеплять!).

**В ы п о л н е н и е.** Согнуть правую ногу в коленном суставе, захватить правую стопу за спиной обеими руками или одной правой и отвести правое бедро назад. Вернуться в и. п. То же другой ногой. Повторить 6–12 раз. Туловище не сгибать. Дыхание свободное, без задержки.

### **18-е упражнение.**

**И. п.** Лечь на пол грудью вниз, руки в стороны ладонями вниз.

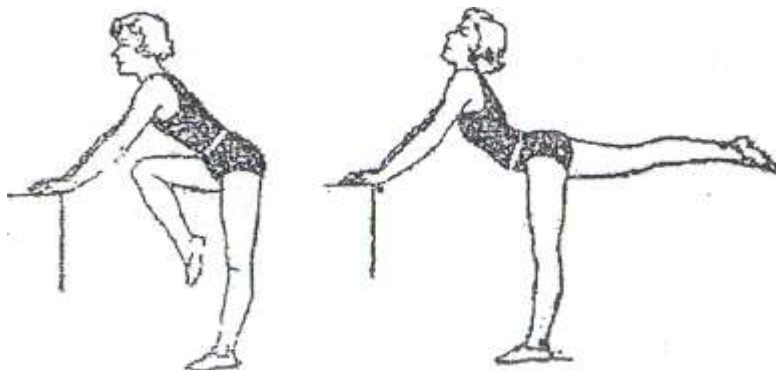
**В ы п о л н е н и е.** Согнуть обе ноги в коленных суставах и захватить стопы руками. Вернуться в и. п. Повторить 6–10 раз. Дыхание по возможности глубокое и без задержки.

**У с л о ж н е н и е.** При захвате ног прогнуться и приподнять грудь и бедра над полом.

### **19-е упражнение.**

**И. п.** Упор на край стола, подоконника и т. п. стоя, согнувшись.

**В ы п о л н е н и е.** Поднять правую ногу вперед, согнув ее в коленном суставе. Энергичным движением выпрямить ногу назад вверх. Вернуться в и. п. Повторить по 6–8 раз каждой ногой. Ногу поднимать повыше. Голову не опускать. Дыхание свободное, без задержки.



### **20-е упражнение.**

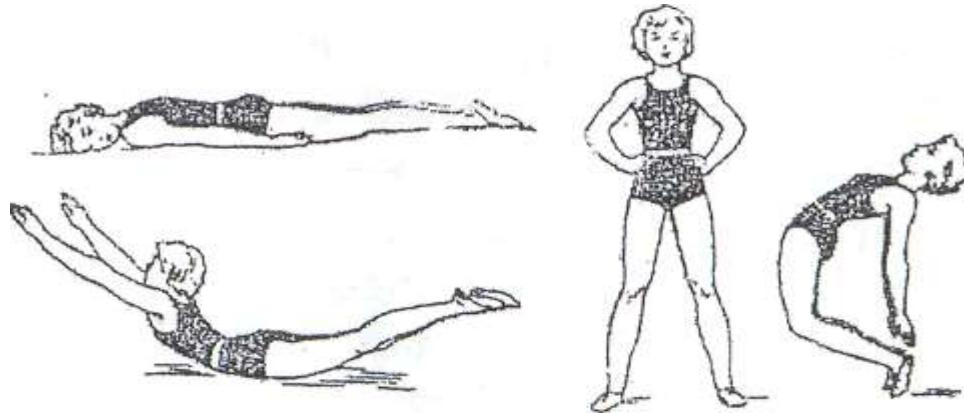
**И. п.** Лечь на пол грудью вниз, руки вдоль тела ладонями вверх, голову повернуть налево.

**В ы п о л н е н и е.** Поднять руки через стороны вверх, одновременно прогнуться в спине и пояснице и приподнять над полом голову, плечи, грудь и прямые ноги (выдох). Вернуться в и. п., но голову повернуть направо (вдох). Повторить 6–10 раз.

### **21-е упражнение.**

**И. п.** Стойка ноги врозь, руки на поясе.

**В ы п о л н е н и е.** Прогнуться и, сильно сгибая ноги в коленных суставах и стоя на носках, тянуться опущенными руками к пяткам (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 4–8 раз.



### ***Упражнения на растяжение задних связок позвоночника и мышц поясничной области***

#### **22-е упражнение.**

**И. п.** Руки на поясе.

**В ы п о л н е н и е.** Наклониться вперед и коснуться опущенными руками пола. Быстро выпрямить туловище, не поднимая рук, и вновь наклониться вперед до касания руками пола (выдох). Вернуться в и. п. (вдох) и т. д. Повторить 6–8 раз.

**У с л о ж н е н и е.** В и. п. руки держать на затылке, вытянуть вверх, стойка ноги вместе и врозь.

#### **23-е упражнение.**

**И. п.** Стойка ноги врозь, руки сцепить над головой.

**В ы п о л н е н и е.** Энергичным движением согнуть туловище вперед, руки продолжают движение между ног (выдох). Выпрямиться в и. п. (вдох). Повторить 6–8 раз.

#### **24-е упражнение.**

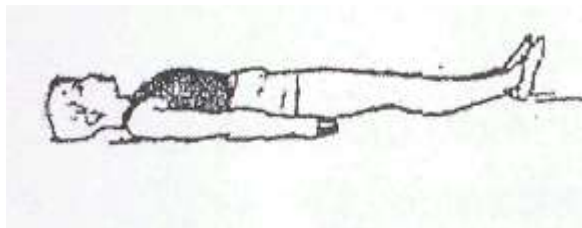
**И. п.** Сесть на пол, руки на пояс или за голову.

**В ы п о л н е н и е.** Наклонить туловище и руки вперед, затем, не поднимая рук, слегка выпрямить туловище и быстрым движением вновь согнуться вперед, стремясь лбом коснуться коленей (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 6–8 раз. Ноги не сгибать. Руки помогают сгибанию туловища.

#### **25-е упражнение.**

**И. п.** Лечь на пол на спину, руки вдоль тела ладонями вниз.

**В ы п о л н е н и е.** Поднять прямые ноги вверх и опустить их в сторону головы до касания носками пола (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 6–10 раз. При слабых мышцах живота движение производить попеременно левой и правой ногой.

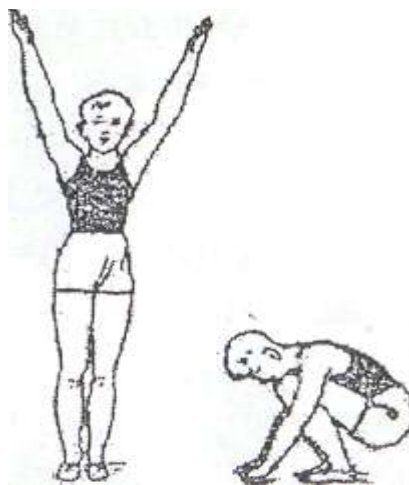


### 26-е упражнение.

И. п. Носки сомкнуть, руки вверх, прогнуться в верхней части спины.

В ы п о л н е н и е. Сделать глубокое приседание, сильно согнув туловище, голову опустить, руками коснуться пола впереди, расслабить все мышцы (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 6–12 раз.

У с л о ж н е н и е. В исходном положении левую (правую) ногу отставить назад на носок.



В качестве *корректирующих упражнений* при усиленном лордозе спины с успехом могут быть использованы занятия плаванием на груди и на спине, гребля, легкая атлетика (прыжки, метания, спортивная ходьба), езда на велосипеде, спортивная гимнастика и акробатика, коньки, лыжи, борьба, бокс, спортивные игры. Напоминаем, что при усиленном лордозе (перегруженном тазе, наблюдается большой и отвислый живот. Поэтому упражнения для мышц брюшного пресса и трудовые процессы, отлично развивающие мышцы брюшного пресса, а также указанные выше виды спорта (кроме велосипедного) и способствующие укреплению естественного мышечного корсета, должны быть основными средствами борьбы с гиперлордозом и большим животом. Так как большой и отвислый живот может быть и при других нарушениях формы положения позвоночника и даже как самостоятельное нарушение осанки, то и в этих случаях следует усиленно укреплять мышцы брюшного пресса

рекомендованных выше гимнастических упражнений, видов спорта и трудовых процессов.

## **ПРИ КОМБИНИРОВАННЫХ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ**

### **Комплекс 1. Кругло-вогнутая спина** (описание упражнений дано выше).

Кругло-вогнутая спина, как уже указывалось, является комбинированным нарушением осанки. Напоминаем, что при этом нарушении осанки имеются усиленный грудной изгиб позвоночника назад (кифоз) и выраженные шейный и поясничный изгибы позвоночника вперед (лордоз). Для исправления этих чрезмерно выраженных изгибов позвоночника может быть использован ряд упражнений, рекомендованных для исправления других нарушений осанки:

- а) гимнастические упражнения для мышц спины;
- б) упражнения для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов;
- в) упражнения для мышц брюшного пресса;
- г) упражнения на растяжение передних связок грудного отдела позвоночника;
- д) упражнения на растяжение задних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- е) упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.

Кроме этих упражнений, при кругло-вогнутой спине рекомендуется заниматься плаванием на спине, греблей, легкой атлетикой, фигурным катанием на коньках и т. п.

### **Комплекс 2. Плоско-вогнутая спина** (описание упражнений дано выше).

При плоско-вогнутой спине следует добиваться уменьшения наклона таза, уменьшения поясничного изгиба позвоночника вперед и усиления грудного изгиба. Учитывая комбинированный характер нарушения осанки, при составлении комплекса могут быть использованы упражнения, рекомендуемые при плоской и седлообразной спине, а именно:

- а) упражнения для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов;
- б) упражнения для мышц брюшного пресса;
- в) упражнения для мышц спины;
- г) упражнения на растяжение задних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- д) упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.

Плоско-вогнутая спина может быть более быстро исправлена при сочетании корректирующей гимнастики с занятиями плаванием на груди, катанием на коньках и лыжах, игрой в волейбол и баскетбол, греблей, спортивной гимнастикой и т. п.



## ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФОРМЫ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Лицам, желающим исправить отклонения со стороны формы грудной клетки, необходимо запастись терпением и систематически изо дня в день заниматься теми физическими упражнениями и видами спорта, о которых будет сказано ниже. Естественно, что исправление дефектов грудной клетки в раннем возрасте будет происходить быстрее и с лучшим результатом, чем у взрослых людей, но активное воздействие физических упражнений на организм человека, на форму его тела, и в том числе, конечно, на форму его грудной клетки, сказывается в любом возрасте.

Считаем необходимым напомнить, что мышцы не только в известной степени определяют рельеф человеческого тела, но также благодаря своей тяге изменяют положение костей и, в частности, позвоночника и ребер, что оказывает большое влияние на форму грудной клетки.

На развитие грудной клетки, на увеличение ее окружности, объема, формы и экскурсию ребер оказывают в первую очередь положительное влияние мышцы, выпрямляющие позвоночник (глубокие мышцы спины, при развитии этих мышц позвоночник становится прямее, что ведет к более горизонтальному положению ребер, а следовательно, и увеличению грудной клетки; этому же содействуют и мышцы, поднимающие ребра), мышцы, отводящие плечи назад, и дыхательные мышцы (межреберные мышцы, диафрагма). Если эти мышцы хорошо развиты, то грудная клетка приобретает более правильную форму.

Вот почему при любом нарушении со стороны грудной клетки необходимо в первую очередь укрепить следующие мышцы:

- мышцы спины;
- мышцы, удерживающие лопатки в правильном положении;
- дыхательную мускулатуру.

Кроме того, если причиной нарушения формы грудной клетки является то или иное отклонение в положении позвоночника (например сутулая спина, которая может быть причиной впалой или уплощенной грудной клетки), следует стремиться устранить этот дефект осанки. Это достигается применением ряда упражнений:

- гимнастических упражнений для укрепления мышц спины;
- гимнастических упражнений для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
- упражнений для укрепления дыхательных мышц и формирования правильного дыхания.

Прекрасными упражнениями, способствующими расширению грудной клетки, являются плавание, гребля, ходьба и бег, бег на лыжах. Все эти виды физических упражнений связаны с углубленным дыханием, в результате

которого хорошо развиваются все дыхательные мышцы и увеличивается жизненная емкость легких. Но не только плавание, гребля и другие указанные выше виды спорта способствуют укреплению дыхательной мускулатуры и емкости легких. Правильное, углубленное дыхание при выполнении гимнастических и других физических упражнений также может укрепить дыхательные мышцы, улучшить функциональное состояние грудной клетки.

Улучшить функцию, а вместе с тем и форму грудной клетки можно путем укрепления дыхательных мышц и совершенствованием такого важного физиологического акта, как дыхание.

Многие люди не умеют правильно дышать. Они дышат поверхностно и часто (особенно при физической работе). А такое дыхание не способствует вентиляции всех частей легких, не обеспечивает организм достаточным количеством кислорода. Как же надо дышать? Дышать надо так, чтобы наполнять воздухом все части, все доли легких. Вдох надо производить медленно, через нос. Выдыхать можно и через нос, и через рот.

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Необходимо выполнять по 3–4 дыхательных упражнения, включая их в утреннюю гимнастику, а также во время работы, прогулок и занятий спортом, чередуя их с другими упражнениями.

### **1-е упражнение.**

И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях и ладони приложить к верхней части передней стенки живота.

**В ы п о л н е н и е.** Медленно через нос вдыхать. Медленно выдыхать через плотно сжатые губы. Повторить 3–6 раз. При правильном дыхании в начале вдоха должна выпячиваться верхняя часть живота (так как диафрагма опускается при вдохе вниз и давит на желудок, печень и другие органы, оттесняя их вниз и вперед), затем расширяется грудная клетка, и в конце вдоха приподнимаются плечи.

### **2-е упражнение.**

И. п. – прижать ладони к груди и слегка сжать грудную клетку с боков.

**В ы п о л н е н и е.** Медленно через нос глубоко вдохнуть, стремясь возможно больше расширить грудную клетку. Сделать паузу и медленно выдохнуть. Повторить 3–6 раз.

### **3-е упражнение.**

Во время ходьбы медленно вдыхать через нос, стремясь вдохнуть в течение времени, необходимого на то, чтобы сделать 4 шага. Через нос и рот медленно (на 4 шага) выдохнуть. Повторить 4–6 раз. Стремиться постепенно удлинять

время вдоха и выдоха (т. е. вдыхать на 5, 6, 7, 8 и т. д. шагов и на столько же выдыхать).

#### **4-е упражнение.**

И. п. – стойка ноги врозь.

**В ы п о л н е н и е.** Отвести плечи и локти назад и сделать медленный вдох через нос. Наклониться вперед – выдох. Вернуться в и. п. Повторить 4–6 раз.

#### **5-е упражнение.**

И. п. – строевая стойка.

**В ы п о л н е н и е.** Наклонить туловище влево, изгибая позвоночник в грудном отделе, ладонью правой руки скользить вверх к подмышечной впадине. Сделать медленный, глубокий вдох через нос. Вернуться в и. п. (выдох). То же в другую сторону. Повторить 4–6 раз.

### ***Свеча***

И. п. – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

### ***Дышим носом***

И. п. – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрываете большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрываете мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

### ***Ныряльщик***

И. п. – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, при этом закройте нос пальцами. Присядьте, как бы нырнув в воду. Досчитайте до 5 и вынырните, откройте нос и сделайте выдох.

## **ПРИ КРЫЛОВИДНЫХ ЛОПАТКАХ**

Одно из самых распространенных нарушений осанки – отклонение в положении лопаток (крыловидные лопатки).

Для того чтобы лопатки плотно прилегали к ребрам, не сдвигались вперед и опускались (а с ними вместе и плечи), необходимо: добиться восстановления нормальных изгибов позвоночника; укрепить глубокие мышцы спины; улучшить форму грудной клетки; укрепить и повысить тонус поверхностно расположенных мышц спины, фиксирующих лопатки и плечи в правильном положении.

Для исправления этого нарушения осанки предлагаются:

- гимнастические упражнения для исправления формы и положения позвоночника (плоская спина, сутулая и круглая спина и т. п.);
- гимнастические упражнения для укрепления глубоких мышц спины;
- гимнастические упражнения для исправления формы грудной клетки;
- гимнастические упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.

В борьбе с крыловидными лопатками очень эффективны занятия плаванием, любым видом гребли, а также упражнения с резиновыми амортизаторами.

## **ПРИ СУТУЛОЙ СПИНЕ, СЛАБЫХ МЫШЦАХ ЖИВОТА**

### **1-е упражнение.**

И. п. Руки к плечам, кисти снаружи ладонями внутрь. Локти прижаты к бокам, плечи отведены назад.

В ы п о л н е н и е. Выпрямить руки вверх, ладонями внутрь (вдох). Согнуть руки в и. п. (выдох). Выпрямить руки в стороны, ладонями вниз (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). Повторить 4–6 раз. Руки во всех положениях отводить назад.

### **2-е упражнение.**

И. п. Стойка ноги врозь, руки на затылок, локти отвести назад.

В ы п о л н е н и е. Наклониться вперед и коснуться руками пола (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 6–8 раз.

## **ПРИ СКОЛИОЗЕ**

В зависимости от вида, уровня, направления сколиотической деформации, сочетания ее с другими нарушениями осанки специалистом ЛФК подбирается индивидуальный комплекс упражнений. Совместно с врачом-ортопедом подбирается тактика лечения сколиоза, компенсации укорочений, физиотерапевтические и мануальные методы лечения, массаж, гидрокинезотерапия и пр.

Для коррекции сколиоза необходимо:

- а) добиться восстановления нормальных изгибов позвоночника;
- б) укрепить глубокие мышцы спины;
- в) улучшить форму грудной клетки;
- г) укрепить и повысить тонус поверхностно расположенных мышц спины, фиксирующих лопатки и плечи в правильном положении;
- д) укрепить мышцы брюшного пресса.

1. Гимнастические упражнения для исправления формы и положения позвоночника (см. соответствующие Подразделы «Коррекция плоской спины», «Коррекция сутулой и круглой спины» и т. д.).

2. Гимнастические упражнения для укрепления глубоких мышц спины.

3. Гимнастические упражнения для исправления формы грудной клетки (см. соответствующий раздел).

4. Гимнастические упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.

5. Упражнения для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-разгибателей тазобедренных суставов.

6. Упражнения для мышц брюшного пресса.

7. Упражнения на растяжение передних связок грудного отдела позвоночника.

8. Упражнения на растяжение задних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области.

В заключение хотелось бы подчеркнуть, что основным средством профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата является правильная организация статико-динамического режима, который включает в себя полный спектр ситуаций, связанных с регулированием нагрузок на опорно-двигательный аппарат ребенка. Надеемся, что данное руководство явится своевременным подспорьем в практической работе.

## ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

### *Сколиоз II степени (компенсированная форма)*

#### **Подготовительная часть.**

1. Ходьба с движениями руками; ходьба на носках.

2. И. п. – о. с. Поднять прямые руки вверх – вдох; опустить – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

3. И. п. – о. с., руки на поясе. Сгибая ногу, подтянуть ее к животу; вернуться в и. п. По 3–4 раза каждой ногой.

4. И. п. – о. с., в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх – вдох; опустить – выдох. Повторить 4–5 раз.

5. И. п. – о. с., палка на лопатках. Наклонить туловище вперед (спина прямая) – выдох; вернуться в и. п. – вдох. Повторить 4–5 раз.

6. И. п. – о. с., палка в опущенных руках. Присесть, вытягивая руки с палкой вперед; вернуться в и. п. (спина прямая). Дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз.

7. И. п. – о. с., руки перед грудью. Развести руки в стороны (ладонями вверх) – вдох; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 3–4 раза.

### **Основная часть.**

8. И. п. – стоя лицом к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука с выпуклой стороны искривления располагается на одну перекладину ниже). Глубоко присесть; вернуться в и. п. Повторить 3–5 раз.

9. И. п. – лежа на спине (на наклонной плоскости), взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивать согнутые в коленных суставах ноги к животу – выдох; выпрямляя ноги – вдох. Повторить 3–4 раза.

10. И. п. – лежа на животе (на наклонной плоскости), взявшись руками за край гимнастической скамейки. Поочередно поднимать ноги назад–вверх. По 2–4 раза каждой ногой.

11. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища (ладонями вниз). Поднимать таз, опираясь на ладони, плечи и стопы – вдох; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 3–5 раз.

12. И. п. – то же. Движения согнутыми ногами, как при езде на велосипеде. Повторить 10–12 раз.

13. И. п. – лежа на боку, подложив ватный валик под выпуклую часть грудной клетки, ноги разведены. Поднять вверх руку с вогнутой стороны искривления позвоночника – вдох; опустить – выдох. Повторить 3–5 раз.

14. И. п. – лежа на животе, рука с вогнутой стороны искривления вытянута вверх. Поднять туловище – вдох; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 3–4 раза.

15. И. п. – лежа на животе, руки на поясе. Отведение ноги с выпуклой стороны искривления (поясничный сколиоз) в сторону и одновременно вытягивание руки с вогнутой стороны искривления (грудной сколиоз) вверх – вдох; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4–5 раз.

16. И. п. – лежа на животе, нога с выпуклой стороны искривления отведена в сторону, руки на затылке. Отвести локти назад, слегка прогнув позвоночник, – вдох; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 3–5 раз.

17. И. п. – лежа на животе, руки вверху. Напрячь все мышцы тела, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вверх, – вдох; расслабить мышцы – выдох. Повторить 3–5 раз.

18. И. п. – лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднять одну или обе ноги вверх – вдох; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 3–4 раза.

19. И. п. – стоя на коленях у гимнастической стенки, держась руками за вторую или третью рейку снизу. Прогибать туловище назад (до выпрямления рук); вернуться в и. п. Повторить 3–4 раза.

20. И. п. – стоя на четвереньках. Поднимать руку (с вогнутой стороны искривления в грудном отделе) вверх с одновременным отведением ноги (с вогнутой стороны искривления в поясничном отделе) назад; вернуться в и. п. Повторить 3–5 раз.

21. И. п. – стоя, руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой баранке). Полуприседания, вытягивая руки в стороны. Повторить 4–5 раз.

22. И. п. – стоя, руки в стороны, на голове медицинбол (весом 1 кг) или волейбольный мяч. Ходьба на носках.

### **Заключительная часть (групповые упражнения).**

23. Стоя по кругу, взявшись за руки. Поднимать руки вверх с одновременным подниманием на носки. При поднимании рук – вдох; при опускании – выдох. Повторить 4–5 раз.

24. Стоя по кругу, взявшись за руки. Полуприседания (спина прямая). Повторить 3–4 раза.

25. И. п. – стоя, руки к плечам. Поднять руки вверх – вдох; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 3–4 раза.

Учителя и родители должны следить за тем, чтобы учащиеся не горбились, не опускали голову, старались держать спину прямо, чтобы не выступали лопатки. Правильную осанку необходимо сохранять и сидя за столом (во время еды, выполнения домашних заданий), и при ходьбе, и при выполнении физических упражнений.

Детям с нарушениями осанки полезно спать на ровной и жесткой постели на спине или на животе (но не на боку!). Отдыхать в течение дня (особенно после физической нагрузки) полезно лежа, а не сидя, чтобы не создавать дополнительные нагрузки на позвоночник. Очень полезно для коррекции нарушений осанки оздоровительное плавание стилем брасс на спине.

## **ПЛОСКОСТОПИЕ**

1. И. п. – сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. По 10 раз каждой ногой.

2. То же в положении стоя.

3. И. п. – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки; вернуться в и. п. Повторить 6–8 раз.

4. И. п. – то же. Полуприседания. Повторить 6–8 раз.

5. И. п. – о. с., руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп. 30–60 с.

6. И. п. – то же, но носки сомкнуты. Поднять пальцы ног вверх; вернуться в и. п. Повторить 10–15 раз.

7. И. п. – стоя носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки; вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

8. И. п. – стоя, ноги врозь (стопы параллельны), руки в стороны. Присесть с опорой на всю ступню; вернуться в и. п. Повторить 6–8 раз.

9. И. п. – стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) – «след в след». Подняться на носки; вернуться в и. п. Повторить 8–10 раз.

10. И. п. – стоя на носках (стопы параллельны), руки на поясе. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на всю ступню. Повторить 8–10 раз.

11. И. п. – стоя на носках. Развернуть пятки наружу; вернуться в и. п. Повторить 8–10 раз.

12. И. п. – стоя, стопы параллельны (на расстоянии ладони друг от друга). Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп. Повторить 8–10 раз.

13. И. п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть и выпрямить ноги в коленях; вернуться в и. п. Повторить 6–8 раз.

14. И. п. – упор стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед. 30–40 с. То же прыжками («зайчик»).

15. И. п. – стоя на нижней рейке гимнастической стенки; хват руками за рейку на уровне плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазанье вверх.

16. Ходьба в полуприседе 30–40 с.

17. И. п. – стоя, подняв левую (правую) ногу. Разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). По 10–12 раз каждой ногой. Упражнение выполняется в быстром темпе.

18. И. п. – то же. Повороты стопы наружу и внутрь. По 4–6 раз каждой ногой.

19. И. п. – то же. Круговые движения стопой по часовой и против часовой стрелки. По 4–6 раз в каждую сторону.

20. И. п. – стоя, под каждой стопой теннисный мяч. Перекатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.

21. И. п. – стоя, положив на пол (около ног) две булавы так, чтобы головки их почти соприкасались, а основания были направлены в разные стороны. Захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и приподнять ее, не отрывая основания стоп от пола.

22. Ходьба на носках в полуприседе (носки развернуты внутрь).

23. Ходьба по рейке гимнастической стенки (с опорой на основание стоп), держась руками за рейку на уровне груди.

24. Ходьба по медицинболам, лежащим на полу.

25. Ходьба «гусиным» шагом.

26. Ходьба на носках (спиной вперед) вверх по наклонной плоскости. Вариант наклонной плоскости: Гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом 10–15°.

27. Ходьба вниз по наклонной плоскости.



28. Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходьба в течение 30–40 секунд.

## **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**(автор Э. С. Аветисов)**

Данная гимнастика способствует приостановлению или замедлению ухудшения зрения.

### ***Упражнения для укрепления мышц век, улучшения кровообращения и расслабления мышц глаз***

Выполняется сидя.

1. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с (считать медленно до 5–7).
2. Открыть глаза на такое же время. Повторить 6–8 раз.
3. Быстро моргать в течение 1–2 минут.

### ***Упражнения для снижения утомления и облегчения работы на близком расстоянии (при чтении, письме)***

Выполняется стоя.

**И у п р а ж н е н и е.**

1. Смотреть перед собой 2–3 с.
2. Поместить указательный палец правой руки (на уровне средней линии лица) на расстоянии 25–30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3–5 с, опустить руки. Повторить 10–12 раз.

**П у п р а ж н е н и е.**

1. Вытянуть руку вперёд, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица.
2. Медленно приближать, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6–8 раз.

### ***Упражнения для укрепления мышц глаз***

Выполняется стоя.

**И у п р а ж н е н и е.**

1. Поместить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз.
2. Смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с.
3. Прикрыть левой ладонью левый глаз на 3–5 с.
4. Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с.

5. Поместить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз.

6. Смотреть обоими глазами на конец пальца 3–5 с.

7. Убрать ладонь и смотреть обоими глазами на конец пальца 3–5 с. Повторить 5–6 раз.

**У п р а ж н е н и е.**

1. Отвести руку в правую сторону.

2. Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем.

3. Медленно передвигая палец полусогнутой руки слева направо, при неподвижной голове следить глазами за пальцами. Повторить 10–12 раз.

### ***Более простые упражнения***

**У п р а ж н е н и е.**

После 25–30 мин после начала урока школьникам советуют быстро поморгать глазами в течение 20–30 с, затем закрыть глаза и посидеть спокойно минутку, откинувшись на спинку стула.

**У п р а ж н е н и е.**

Полезно посмотреть вдаль, на небо – всего 20–30 с.

## **ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК**

### **Упражнение «Колечко».**

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца, а в обратном порядке – от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

### **Упражнение «Скалочка» (10–15 с).**

– Покатать ручку для письма между ладонями.

– Покатать ручку для письма между большим и указательным пальцами

## **САМОМАССАЖ**

### **Упражнение «Массаж точек мозга».**

При надавливании на определенные точки активизируется процесс поставки кислорода в мозг. От косточек ключиц примерно на 2–3 см ниже находятся углубления. Надавливать на них большими пальцами. Можно большим пальцем правой руки надавливать на одну точку, а левую руку положить на живот (с этого лучше начинать). На счет 8 делаем в одну сторону, затем в другую.

## РЕЛАКСАЦИИ

### Релаксация «Дирижер».

**У ч и т е л ь.** Встаньте, потянитесь, приготовьтесь слушать музыку. Мы послушаем музыкальный фрагмент из произведения П. И. Чайковского «Вальс цветов». Сейчас будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром. *(Включается музыка.)*

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все звучащие инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время, как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по-новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

### Релаксация «Путешествие на облаке».

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, ягодицы удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растет в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

## УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ

- М а с с а ж кончиков пальцев.
- М а с с а ж кончиков пальцев с использованием грецких орехов.

Два ореха положить между ладонями и катать их.

## УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ

- У п р а ж н е н и е «Восьмерки для глаз со скрещиванием рук».

Скрестив большие пальцы рук напротив переносицы, описать лежащую на боку восьмерку, следя глазами за движением рук (3–4 раза).

- У п р а ж н е н и е «Кулак – ребро – ладонь».

Команды выполняются со сменой положения рук, расположенных на парте.

## ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### *Взгляд влево вверх*

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым глазом нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого выполняются упражнения в течение 7 с. Смотреть надо на карандаш в левой руке, затем взгляд переводится вперед, «прямо перед собой» (7 с).

Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку, упражнение повторяется.

### *Горизонтальная восьмерка*

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.

### *Глаз-путешественник*

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки с изображением игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот или иной предмет, названный учителем.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

### У п р а ж н е н и е 1.

Поставь правую ногу вперед и слегка согни ее. Руки переведи на пояс и прогнись. Прыжками меняй положение ног. Делай это упражнение как можно

быстрее в течение 25–30 с. Походи по комнате, глубоко подыши и постарайся расслабить мышцы.

**У п р а ж н е н и е 2.**

Сядь на стул, согни ноги. Подними руки вверх, прогнись и сделай глубокий вдох. Опустити руки и выдохни воздух. Сделай 6–8 таких движений.

**У п р а ж н е н и е 3.**

Возьми гимнастическую палку. Отведи ее назад так, чтобы она упиралась в лопатки. Теперь поднимись на носках и, нажимая руками на палку, прогнись. Постарайся удержаться в этом положении 5 с. Выполни упражнение 4–6 раз.

**У п р а ж н е н и е 4.**

Палку положи. Подними руки вверх. Быстро приседай и выпрямляйся. Приседая, переведи руки вперед. Сделай 6–8 приседаний в быстром темпе. После этого походи по комнате 35–40 с.

**У п р а ж н е н и е 5.**

Возьми легкий мяч среднего размера, зажми его между стопами ног и постарайся медленно пройти с ним по комнате метров пять.

**У п р а ж н е н и е 6.**

Сядь на пол, руками обопрись о пол сзади. Несколько раз постарайся повыше поднять мяч, зажатый между стопами ног, не уронив его.

**У п р а ж н е н и е 7.**

Положи мяч на пол и вращай его левой или правой ступней поочередно. Сделай по 8–10 движений каждой ногой.

**У п р а ж н е н и е 8.**

Положи гимнастическую палку на пол. Пройди по ней, наступая серединой ступни, разведя носки в стороны. Выполни 4–6 раз.

**У п р а ж н е н и е 9.**

Сядь на стул, ноги выпрями. Потяни носки на себя, затем оттяни их так, как это делают гимнасты. Старайся при этом коснуться пальцами пола. Выполни 14–16 таких движений.

**У п р а ж н е н и е 10.**

Походи по комнате – сначала 30 с на пятках, затем 30 с на носках.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ НА УРОКАХ**

### ***Перекрестное марширование***

Шагайте, высоко поднимая колени и попеременно касаясь правой и левой рукой противоположной ноги. Сделайте 6 пар движений. Затем шагайте,

касаясь рукой одноименного колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить нужно касаниями противоположной ноги.

### ***Мельница***

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения – 1–2 минуты. Дыхание произвольное.

### ***Паровозик***

Правую руку положите под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте положение рук и повторите упражнение.

### ***Робот***

Встаньте лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигайтесь вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигайтесь так, чтобы левая рука переставлялась одновременно с правой ногой и наоборот.

### ***Маршировка***

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.