

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ И СОЦИАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ


**ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
С МЯЧАМИ И ДРУГИМИ ПРЕДМЕТАМИ В
КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ**

Методические рекомендации

**МОСКВА
2007**

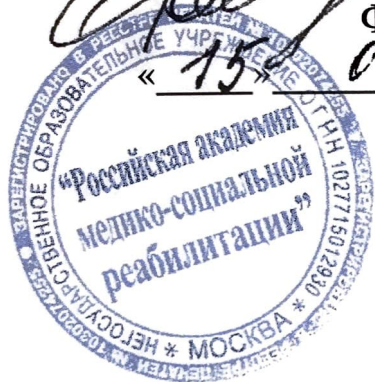
«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор РАМСР,
профессор, д.м.н.




Ф.А. Юнусов

« 15 / 04 2007 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по научной
работе РГМУ, чл.-корр.
РАМН, профессор, д.м.н.



В.В. Внучин

« 17 / 04 2007 г.



ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ И ДРУГИМИ ПРЕДМЕТАМИ В КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Методические рекомендации

Авторы: профессор, д.м.н. **Поляев Б.А.**, профессор, д.м.н. **Юнусов Ф.А.**, профессор, д.м.н. **Иванова Г.Е.**, доцент, к.м.н. **Сквознова Т.М.** Гимнастические упражнения с мячами и другими предметами в комплексной коррекции нарушений осанки: Методические рекомендации. – М., 2007.

Работа выполнена на кафедре реабилитации и спортивной медицины РГМУ (зав. кафедрой – академик РАЕН, Заслуженный врач РФ, профессор **Б.А. Поляев**) совместно с Российской академией медико-социальной реабилитации (ректор – академик РАЕН, профессор **Ф.А. Юнусов**).

В методических рекомендациях освещены вопросы избирательного применения мячей и другого гимнастического оборудования в лечебно-оздоровительной практике при проведении массажа, гимнастики, игровых занятий; предложены специальные упражнения с использованием мячей для коррекции осанки.

Методические рекомендации утверждены в Государственном образовательном учреждении высшего образования «Российский государственный медицинский университет Федерального Агентства по здравоохранению и социальному развитию».

Издание предназначено для специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине, педагогов, методистов фитнес-клубов и физкультурно-оздоровительных учреждений.

Рецензент: **А.В. Чоговадзе** – Заслуженный деятель науки Российской Федерации, д.м.н., профессор

Введение

Методические рекомендации предназначены для специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине, педагогов, преподавателей физической культуры, инструкторов, методистов фитнес-клубов и физкультурно-оздоровительных учреждений, участвующих в реализации лечебно-оздоровительных и реабилитационных программ. Предлагаемые материалы посвящены наиболее актуальным вопросам профилактики и коррекции нарушений осанки с использованием доступного по стоимости и удобного в применении оборудования. Они предназначены прежде всего для занятий с детьми, страдающими нарушениями осанки, обусловленными низкой физической активностью и длительными статическими нагрузками.

Мячи и другое прикладное игровое оборудование наилучшим образом соответствует задачам коррекции осанки в детском и подростковом возрасте. Они помогают заинтересовать ребенка занятиями физической культурой, придать им форму игры и позитивную психоэмоциональную окраску.

Специалисту важно оказать помощь в организации режима дня ребенка, чтобы выделить время для регулярных занятий физической культурой. При правильной организации занятий, они станут желанными и неотъемлемыми составляющими его жизни, ведь всем людям свойственна *кинезофилия* (греч. *kinesis* – движение, *philia* – любовь, дружба, склонность).

Интересны и убедительны высказывания о кинезофилии специалистов в области физиологии, научные открытия которых раскрывают причины плохого самочувствия и настроения при малоподвижном образе жизни.

«Кинезофилия – это мощный источник энергии, наследственно заложенный в мозгу и проявляющийся как в сфере высшей нервной деятельности (поведении, психике), так и низшей нервной деятельности (межсистемное согласование органов). Бодрствующий мозг обладает внутренним побудителем к движениям, действиям, а не только к вынужденным оборонительным реакциям, возвращающим организм в «исходное» состояние покоя».

М.Р. Могендович

«...социально-экономические условия жизни человека неузнаваемо изменились, но сама биологическая природа его за это время почти не изменилась, и нет оснований говорить об оскудении его мозговых ресурсов. Человек остается предназначенным не только для умственного, но и для физического труда. Мышечная деятельность остается его важнейшей потребностью и отсутствие ее (гипокинезия) отрицательно сказывается на всем организме человека».

М.Р. Могендович

«Кинезофилия является настолько сильной потребностью, что здоровому

человеку невозможно научиться полностью обходиться без движений, ибо это самая естественная, глубоко заложенная в человеке функция. Выключение ее из стереотипа жизни разрушает, дезорганизует весь организм на всех его уровнях — от клеточного до целостного».

М.Р. Могендович

«Общим фоном для относящихся сюда многообразных проявлений служит то смутное валовое чувство (вероятно, из всех органов тела, снабженных чувствующими нервами), которое мы зовем у здорового человека чувством общего благосостояния, а у слабого или болезненного — чувством общего недомогания. В общем, фон этот, хотя и имеет характер спокойного, ровного, смутного чувства, влияет, однако, очень резко не только на рабочую деятельность, но даже и на психику человека».

И.М. Сеченов

«Кинезофилия определяет не только моторную активность. Она является ведущим механизмом интеграции всего организма. Так, координация множественной сенсорной информации требует центрального механизма, объединяющего отдельные афферентные системы, часто дающие избыточную информацию. Этим механизмом и является моторный анализатор с его высшими корковыми и подкорковыми уровнями».

М.Р. Могендович

Субъективным отражением кинезофилии является эмоциональный подъем, физиологически основанный на проприоцепции¹. «Мышечная радость», как назвал такое состояние И.П. Павлов.

«Говоря о вреде акинезии, следует различать две ее формы: вынужденную и самопроизвольную. Соотношение их с кинезофилией различно, — вынужденная акинезия может возникнуть при наличии высокого уровня потенциальной кинезофилии под влиянием непреодолимых факторов внешней среды (помещение животного в тесную клетку и другие формы иммобилизации) или по условиям эксперимента на человеке при подготовке космонавтов. Самопроизвольная акинезия имеет совершенно другое происхождение, — это результат ослабления потребности в движениях; она наблюдается в старости или при заболеваниях. (Именно этой форме акинезии больше подходит термин «адинамия».) Человек, живущий в условиях гипокинезии, не только не испытывает радостных эмоций от движений своего тела, но становится рабом интероцепции²: при отсутствии или дефиците проприоцепции поступающие

1 Процесс возникновения, проведения и восприятия центральной нервной системой импульсов от мышц, связок и суставов.

2 Процесс возникновения, проведения и восприятия центральной нервной системой импульсов от внутренних органов.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ

в кору головного мозга interoцептивные импульсы вызывают различные патологические ощущения – в сердце «колет», в желудке «изжога», в печени «ноющая боль» и т.д. Все эти болезненные ощущения во внутренних органах (висцеральная гиперестезия) исчезают при регулярных занятиях физическими упражнениями».

М.Р. Могендович

«На базе кинезофилии возникают игровая активность и подражание, перерастающие затем в трудовую и спортивную деятельность. Следует подчеркнуть, что эти разнообразные формы моторной активности не возникают спонтанно, а формируются в процессе жизни человека, то есть в социальной среде и под ее влиянием. Кинезофилия является лишь энергетическим источником, фундаментом. А интерес не в фундаменте, а в здании, которое на нем строится».

М.Р. Могендович

«Нетрудно провести аналогию между гипокинезическим синдромом и симптомами старения. Сюда относится инертность физиологических функций. «Физиологам никак не обойтись без понятия физиологической инерции» (Ухтомский). Но инертность механизма, регулирующего вегетативные системы организма, преодолевается в норме проприоцепции, то есть посредством моторно-висцеральных рефлексов. Однако моторный анализатор, ослабленный гипокинезией, естественно, не в состоянии управлять вегетатикой (что он обычно делает, навязывая повышенный ритм одним внутренним органам и затормаживая другие). Следовательно, координация вегетативных и моторных функций нарушается, что приводит к снижению работоспособности. Таким образом, процесс старения усугубляется недостатком движений и дефицитом проприоцепции. И наоборот, оптимальный двигательный режим является фактором, задерживающим старение и способствующим накоплению жизненной энергии и повышению кинезофилии. – Так оправдывается мысль Ухтомского, что активность организма приводит не только к расходованию, но одновременно и к возрастанию жизненных ресурсов в процессе самой деятельности».

М.Р. Могендович

В предлагаемых методических рекомендациях в качестве оборудования используются различные виды мячей: фитболы, физиоролы, медболы, массажные и дыхательные мячи (рис. 1). Каждый вид мяча имеет специальное назначение.



Рис. 1

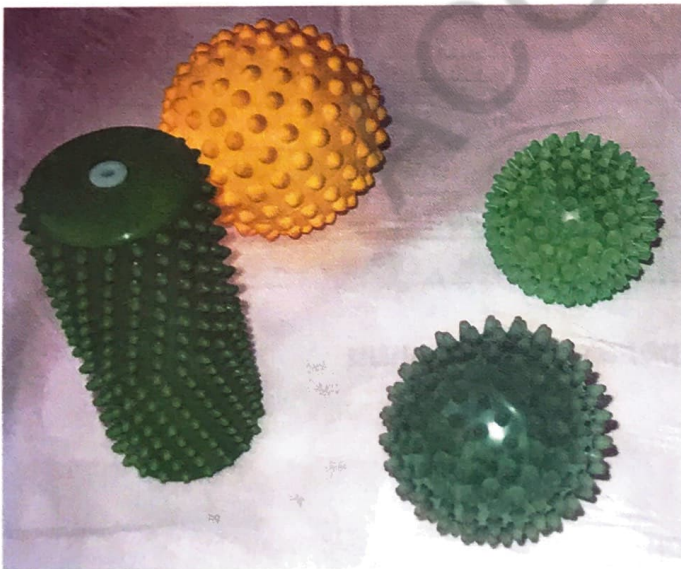


Рис. 2

Физиоролы и фитболы мячи больших размеров бобовидной и шаровидной форм. Используются преимущественно в занятиях лечебной гимнастикой и фитнесом, объединяя в себе возможности оборудования для лечения положением, избирательного укрепления или расслабления мышц, что в совокупности позволяет корректировать осанку.

Медболы – мячи с наполнителем. Являются альтернативой гантелям и ленточным утяжелителям.

Массажные мячи за счет своей рельефной поверхности дополнительно оказывают массирующее действие (рис. 2).



Рис. 3. Дыхательные мячи

Процесс надувания дыхательных мячей способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшению легочной вентиляции.

Таким образом, различные модификации мячей составляют комплект оборудования для проведения лечебно-оздоровительных и реабилитационных мероприятий при коррекции осанки. Мяч может применяться с

целью совершенствования самых разных двигательных качеств: координации, силы, ловкости, выносливости, гибкости, а также профилактики нарушений и коррекции осанки при выполнении процедур лечебной гимнастики.

Кроме того, мяч может быть альтернативой в качестве сиденья, но не заменяющей стул или кресло. Использовать мяч как сиденье рекомендуется 2-3 раза в день примерно по 15-20 минут.

Большое количество иллюстраций и группировка упражнений по их назначению и исходным положениям, предлагаемых в методических рекомендациях, помогут правильно подобрать и выполнить упражнения для максимальной пользы и удовольствия.

Размер (диаметр) мяча определяется индивидуально с помощью таблицы, в которой указывается соответствие между длиной руки (от плечевого сустава до кончиков пальцев) и диаметром мяча.

Длина руки, см	Диаметр мяча, см
46-55	45
55-65	55
66-80	65
81-90	75

1. Упражнения на растяжение и релаксацию мышц

1.1. Растяжение боковых мышц шеи

Исходное положение (И.П.) сидя на фитболе или физиороле. Руки опущены, ладони прижаты к мячу. Попеременные медленные наклоны головы вправо и влево на выдохе. По 4-6 раз в каждую сторону.



1.2. Растяжение мышц - ротаторов шеи

А. И.П. то же. Медленные повороты головы вправо и влево на выдохе. По 4-6 раз в каждую сторону.



Б. Упражнение аналогично предыдущему. Отличие: руки на поясе.



1.3. Растяжение мышцы, поднимающей лопатку

И.П. то же. Наклонить голову вперед и в сторону. Руку со стороны наклона опустить на затылок, создавая легкое отягощение и растягивая мышцы на выдохе. По 4-6 раз в каждую сторону.



1.4. Растяжение тыльной поверхности стопы

И.П. то же (руки можно перевести на пояс). Одна нога поставлена на носок. Перекатываясь на мяче вперед-назад, растягивать тыл стопы. Повторить 10-12 раз с каждой стороны.



1.5. Растяжение икроножной мышцы

И.П. то же. Одну ногу сильнее согнуть в коленном суставе, приблизив пятку к мячу. Перекатываясь на мяче, растягивать заднюю поверхность голени. Повторить 10-12 раз.



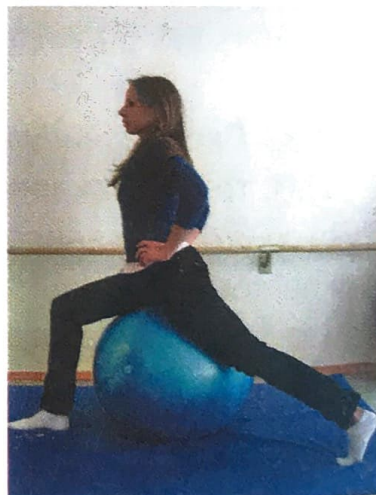
1.6. Растяжение мышц - сгибателей коленного сустава

И.П. то же. Одна нога в нейтральном положении. Другая – выпрямлена с упором на пятку. Перекатываясь на мяче вперед-назад, растягивать заднюю поверхность выпрямленной ноги.



1.7. Растяжение сгибателей бедра

А. И.П. сидя на мяче в положении полушпагата. Перекатываясь на мяче вперед-назад, растягивать переднюю поверхность выпрямленной ноги.

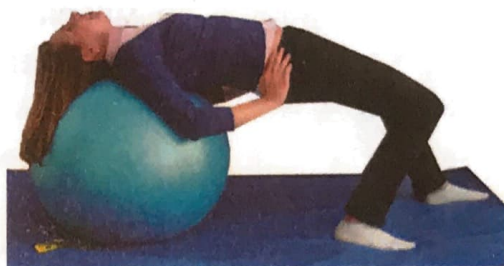


Б. И.П. полушпагата. Лечь грудью на мяч, руками сделать упор на пол. Растягивать переднюю поверхность выпрямленной ноги за счет перекатывания на мяче вперед.



1.8. Растяжение четырехглавой мышцы бедра

И.П. лежа спиной на мяче. Ноги в нейтральном положении, стопы прижаты к полу, руки на поясе. Совершать продольное перекачивание по мячу, усиливая сгибание в коленных суставах.



1.9. Одностороннее растяжение приводящих мышц бедра

И.П. стоя на колене, другая нога на мяче, руки на поясе. Выполнять пружинящие приседания.



1.10. Двустороннее растяжение приводящих мышц бедра

И.П. сидя верхом на мяче, ноги согнуты в коленных суставах, руки на поясе. Сохраняя равновесие, выполнять покачивания в стороны.



1.11. Боковое растяжение

А. И.П. лежа боком на мяче. Опорная нога согнута в коленном суставе, рука касается пола. Со стороны растяжения нога выпрямлена, касается носком пола; рука вытянута над головой. Продольное вытяжение боковой поверхности туловища.



Б. И.П. то же. Отличие: нога, находящаяся в нижнем положении, выпрямлена, другая – согнута в коленном и тазобедренном суставах, касается носком пола.



1.12. Растяжение мышц плечевого пояса
И.П. лежа спиной на мяче, ноги в нейтральном положении, руки опущены на живот. Поочередно отводить каждую руку вверх и в сторону, тянуться за ней.



1.13. Общее вытяжение
И.П. лежа спиной на мяче прогнувшись. Руки и ноги выпрямлены, касаются пола. Опираясь на стопы, тянуться за руками.

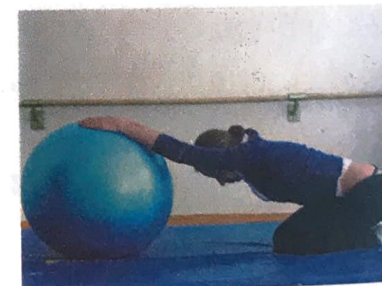


1.14. Растяжение выпрямителя туловища
И.П. лежа животом на мяче. Руки и ноги согнуты, кисти и стопы касаются пола; голова опущена. Продольное перекачивание по мячу, с переносом опоры на кисти или стопы.



1.15. Растяжение мышц спины и верхних конечностей

И.П. сидя на пятках, руки на мяче. Отодвигая руками мяч, наклониться вперед, потянуться.



2. Упражнения в положении сидя на мяче

2.1. Нейтральная позиция на мяче: голеностопные, коленные, тазобедренные суставы согнуты под углом 90°; позвоночник выпрямлен; руки опущены, ладони касаются боковых поверхностей мяча (варианты: руки на поясе или опущены на бедра).



2.2. Изометрические упражнения для мышц шеи

А. «Флексия»

Мяч, удерживаемый обеими руками, прижать ко лбу. Надавливать на мяч головой, сохраняя нейтральное положение шеи. Повторить 5-6 раз.



Б. «Экстензия»

Мяч прижать к затылку. Надавливать головой на мяч, сохраняя нейтральное положение шеи. Повторить 5-6 раз.



В. «Латеральная флексия»

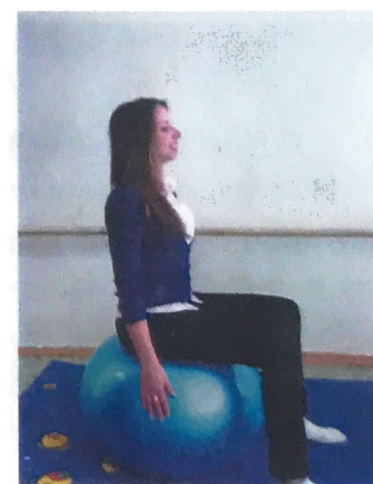
И.П. то же. Мяч прижать к виску. Надавливать головой на мяч, сохраняя нейтральное положение шеи. Повторить 5-6 раз.



Г. «Ротация» Мячом оказывать сопротивление вращению головы, сохраняя нейтральное положение шеи. Повторить 5-6 раз.

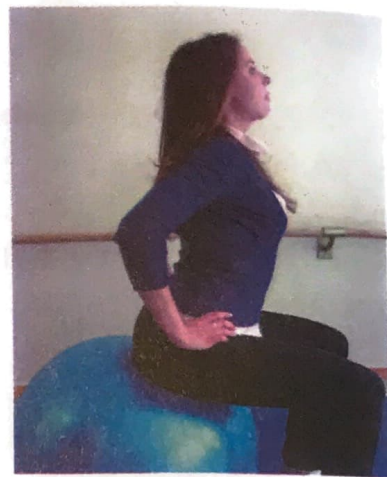
2.3. Подпрыгивание на мяче

И.П. нейтральная позиция. Руки опущены, ладони прижаты к мячу. Отталкиваясь ногами, совершать упругие прыжки вверх вместе с мячом.



2.4. Наклоны таза вперед

И.П. нейтральная позиция. Медленно перекачиваясь на мяче вперед, прогнуться в поясничном отделе позвоночника – вернуться в нейтральную позицию. Повторить 6-8 раз.



2.5. Наклоны таза назад

И.П. нейтральная позиция. Медленно перекачиваясь на мяче назад, выгнуть поясничный отдел позвоночника – вернуться в нейтральную позицию. Повторить 6-8 раз.



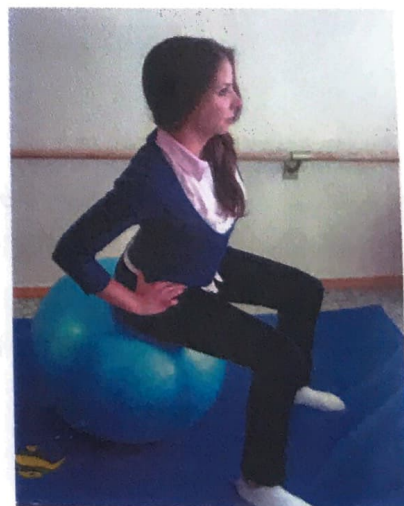
2.6. Боковые наклоны таза

И.П. нейтральная позиция. Перекачиваться на мяче в стороны, возвращаясь в нейтральную позицию. Повторить 6-8 раз.



2.7. Круговые или 8-образные вращения таза

И.П. нейтральная позиция. Круговые или 8-образные вращения таза в положении сидя на мяче, сохраняя прямое положение туловища. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.



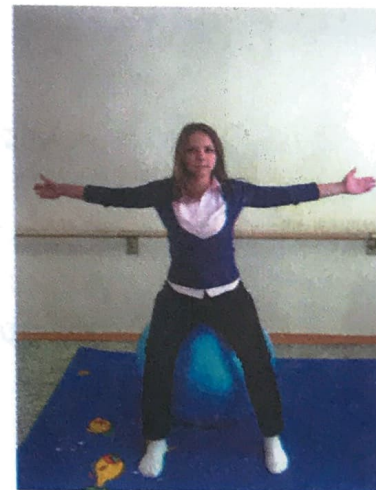
2.8. Подпрыгивание с подниманием надплечий
И.П. нейтральная позиция. Подскоки на мяче с одновременным подниманием надплечий.



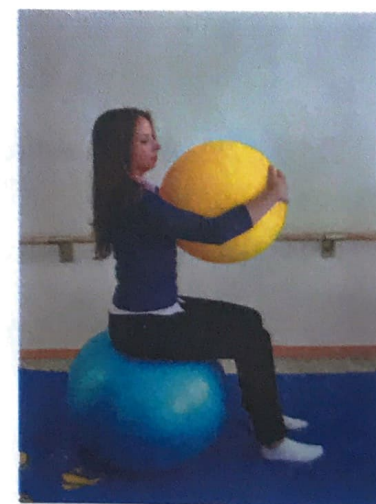
2.9. Вращение плеч
И.П. нейтральная позиция. Симметричное вращение плеч вперед, затем назад. Повторить 10-12 раз.



2.10. Вращение рук
И.П. нейтральная позиция. Развести руки в стороны. Вращательные движения рук вперед, затем назад. Повторить 10-12 раз.



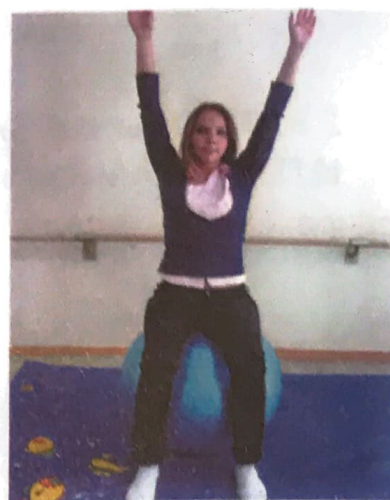
2.11. Сдавливание мяча
И.П. сидя на мяче. Другой мяч прижать обеими руками к груди на выдохе. Повторить 6-8 раз.



2.12. Поднимание рук

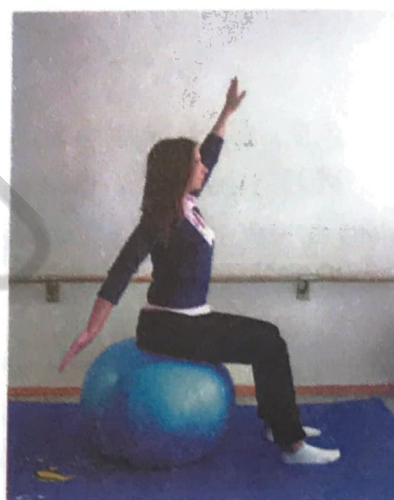
А. И.П. нейтральная позиция. Через стороны поднять руки вверх, потянуться – вдох, опустить – выдох. Повторить 6-8 раз.

Б. То же упражнение с одновременным подпрыгиванием на мяче.



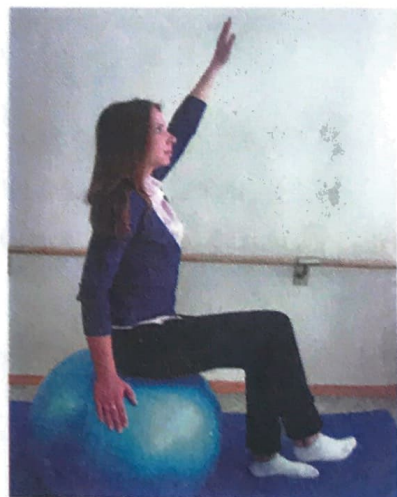
2.13. Махи руками

И.П. нейтральная позиция. Чередовать махи руками вверх-вниз. При выполнении движения сохранять прямое положение спины.



2.14. Одновременное поднятие руки и ноги с разных сторон

И.П. нейтральная позиция. Сохраняя равновесие, поднять левую руку и правую ногу. Вернуться в И.П. То же повторить для другой пары конечностей.



2.15. Одновременное поднятие руки и ноги с одной стороны

И.П. нейтральная позиция. Сохраняя равновесие, поднять левую руку и левую ногу. Вернуться в И.П. То же повторить для другой пары конечностей.



2.16. «Маршировка»

И.П. нейтральная позиция. Имитация ходьбы сидя на мяче.

**2.17. Повороты туловища**

И.П. нейтральная позиция. Развести руки в стороны. Чередовать медленные повороты туловища влево и вправо. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

**2.18. Повороты туловища с мячом**

И.П. нейтральная позиция. Поднять в руках другой мяч до горизонтального уровня. Чередовать медленные повороты туловища влево и вправо. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

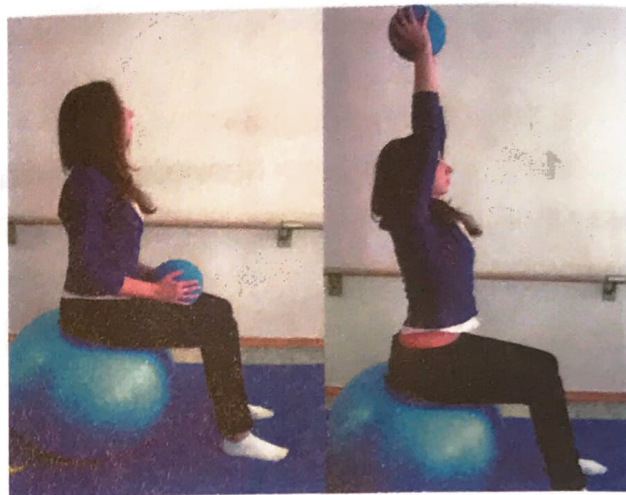
**2.19. Повороты с вытяжением**

И.П. нейтральная позиция. Поднять другой мяч из нижнего левого положения в правое верхнее, и наоборот. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.



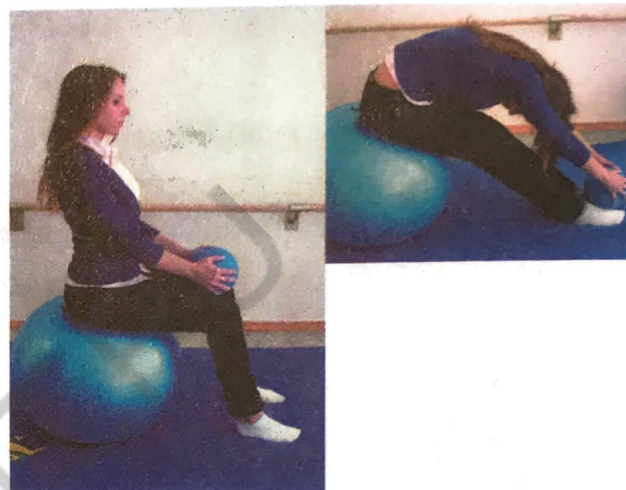
2.20. Мяч над головой

И.П. сидя на мяче, другой мяч положить на колени. Выпрямляя руки, поднять мяч над головой, потянуться.



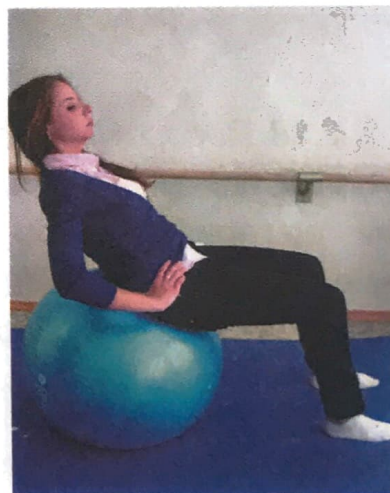
2.21. Наклоны вперед

И.П. то же. Перекатываясь на мяче, наклонить туловище, потянуться к стопам.



2.22. Наклоны назад

А. И.П. нейтральная позиция, руки на поясе. Отклонить туловище назад, затем вернуться в И.П. Повторить 6-8 раз.



Б. И.П. нейтральная позиция. Поднять руки перед собой до горизонтального уровня, отклонить туловище назад. В этом положении выполнять скрестные движения руками.

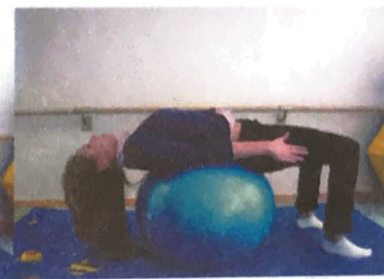


2.23. Наклоны по диагонали

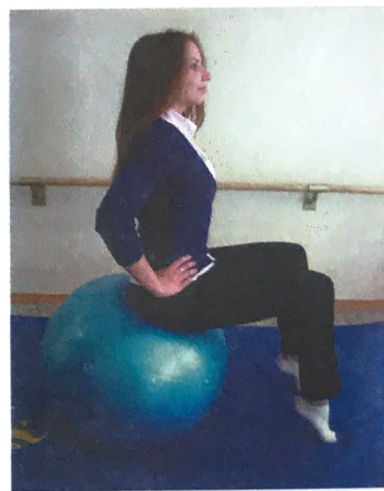
И.П. нейтральная позиция. Отклонить туловище назад и в сторону (по диагонали). С помощью поднятых рук поддерживать равновесие. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

**2.24. Наклон назад с перекатом на спину**

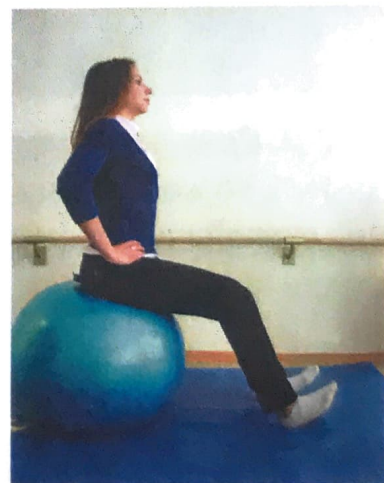
И.П. нейтральная позиция (руки на бедрах или на мяче). Медленно отклонять туловище назад до горизонтального уровня с перекатом на спину. Вернуться в И.П. Повторить 5-6 раз.

**3. Упражнения для стоп****3.1. Подошвенное сгибание стоп**

И.П. нейтральная позиция. Поднять стопы на носки. Вернуться в И.П. Повторить 8-10 раз.

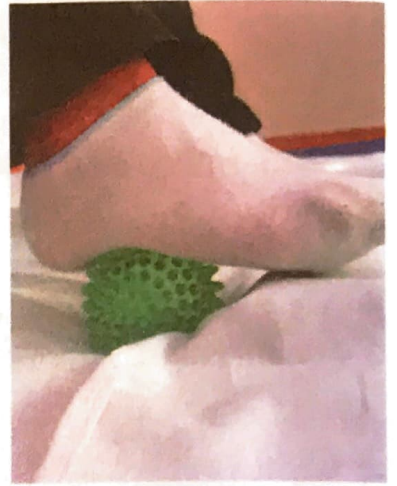
**3.2. Тильное сгибание стоп**

И.П. нейтральная позиция. Потянуть носки на себя, опираясь на пятки. Вернуться в И.П. Повторить 8-10 раз.



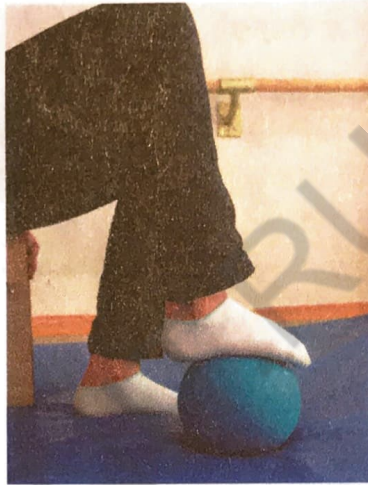
3.3. Массаж стопы

И.П. нейтральная позиция. Опустить стопу на массажный мяч. Выполнять круговые, продольные и поперечные движения стопой, оказывая давление на мяч.



3.4. Сгибание/разгибание ноги

И.П. нейтральная позиция. Стопа опущена на другой мяч небольшого размера. Продольное перекатывание мяча стопой.



3.5. Супинация/пронация стопы

И.П. то же. Поперечное (справа-налево) перекатывание мяча.



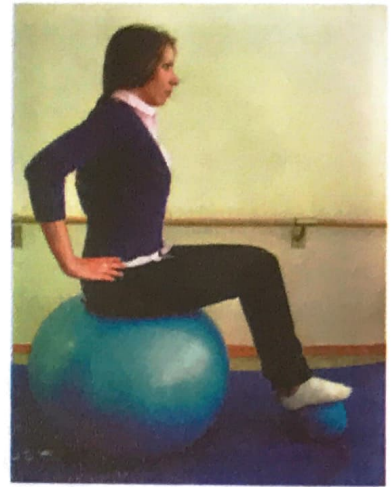
3.6. Вращение стопы

И.П. то же. Круговые движения стопой по и против часовой стрелки.



3.7. Балансирование на мячах

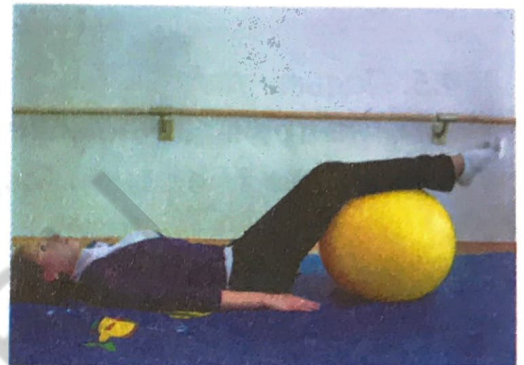
И.П. нейтральная позиция. Стопы опустить на мяч среднего размера. Перекатываться на мячах: поочередно на каждом или на двух одновременно, сохраняя равновесие.



4. Упражнения с мячом в положении лежа

4.1. Нейтральная позиция

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, голени лежат на фитболе, руки на полу, вдоль туловища.



4.2. Перекаты в стороны

И.П. нейтральная позиция. Перекатывать фитбол в стороны прижатыми друг к другу ногами.



4.3. Разносторонняя ротация

И.П. лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, небольшой мяч в вертикально поднятых руках. На выдохе руки с мячом медленно опустить вправо, ноги – влево. Чередую стороны наклона, повторить 8-10 раз.



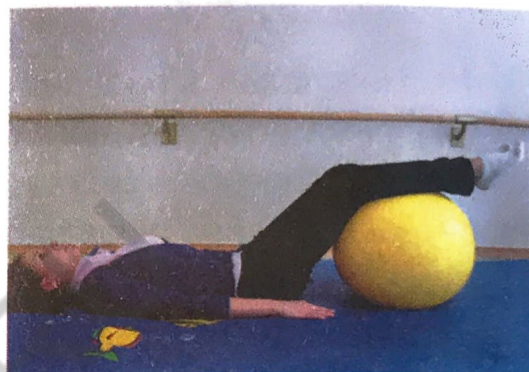
4.4. Вращение руками поднятого мяча

И.П. то же. Удерживая мяч в вытянутых вверх руках, медленно вращать его вправо-влево. Повторить 8-10 раз.



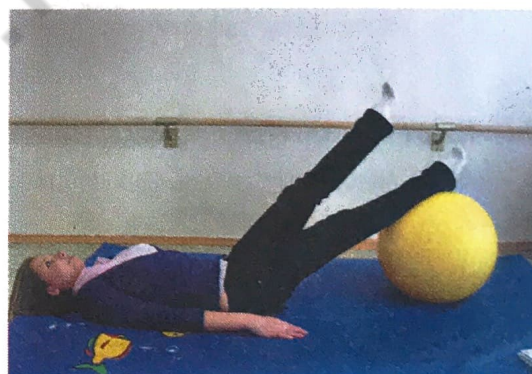
4.5. Подъем таза

И.П. нейтральная позиция (4.1). На вдохе поднять таз над полом (бедр и спина на одной прямой линии), на выдохе вернуться в И.П. Повторить 6-8 раз.



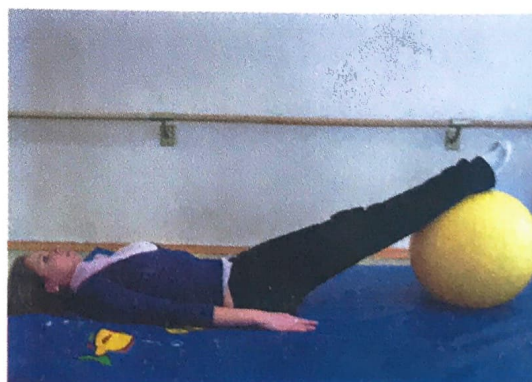
4.6. Односторонняя поддержка

И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены, стопы на фитболе. Приподнять таз с опорой на одну ногу. Повторить 6-8 раз.



4.7. Двусторонняя поддержка

И.П. то же. Упражнение аналогично предыдущему. Отличие: опора на обе ноги.



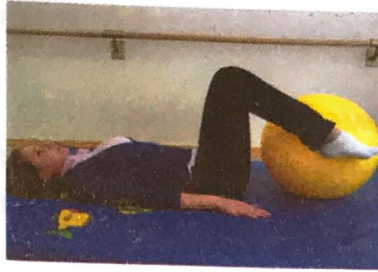
4.8. Сдавливание мяча ногами

И.П. лежа на спине, мяч зажат между коленями. На вдохе сжать мяч ногами, на выдохе расслабиться. Повторить 6-8 раз.



4.9. Поднимание мяча ногами

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Мяч зажат между стопами. Выпрямляя ноги в коленных суставах, поднять мяч вертикально вверх. Вернуться в И.П. Повторить 6-8 раз.

**5. Корректирующие упражнения****5.1. Коррекция сутулой и круглой спины**

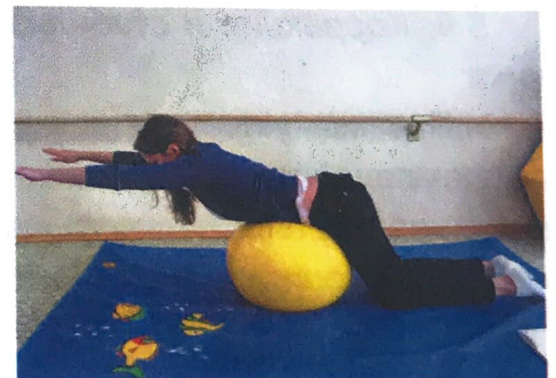
И.П. сидя спиной к мячу. Руки на поясе. Разгибая ноги, перекатиться по мячу на спину, прогнуться. Повторить 5-6 раз.

**5.2. Общее вытяжение выпрямителя туловища**

И.П. лежа животом на мяче. Руки и ноги расслаблены, касаются пола, голова опущена. Расслабиться, находясь в этом положении несколько секунд.

**5.3. Стабилизация позвоночника**

И.П. то же. Кисти и колени на полу. Поднять горизонтально руки, выпрямить туловище. Удерживать положение 3-5 с. Вернуться в И.П. Расслабиться. Повторить 6-8 раз.

**5.4. Коррекция асимметрии надплечий и стабилизация позвоночника**

И.П. то же. Упражнение аналогично предыдущему. Отличие: асимметричное положение рук. Повторить 6-8 раз.



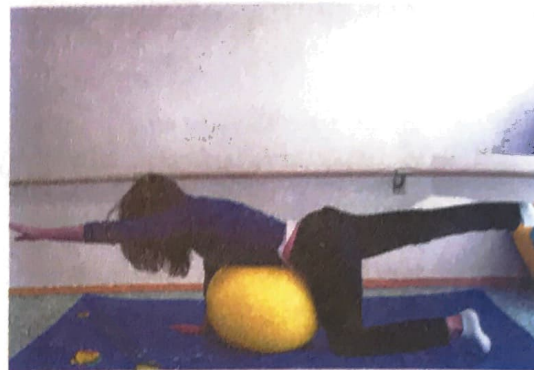
5.5. Коррекция асимметрии гребней таза

И.П. то же. Выпрямить и поднять ногу до горизонтального уровня. Потянуться в сторону пятки поднятой ноги. Вернуться в И.П. Расслабиться. Повторить 6-8 раз.



5.6. Коррекция асимметричной осанки и стабилизация позвоночника

Упражнение аналогично предыдущему. Дополнительно: тянуться за рукой с противоположной стороны. Повторить 6-8 раз.



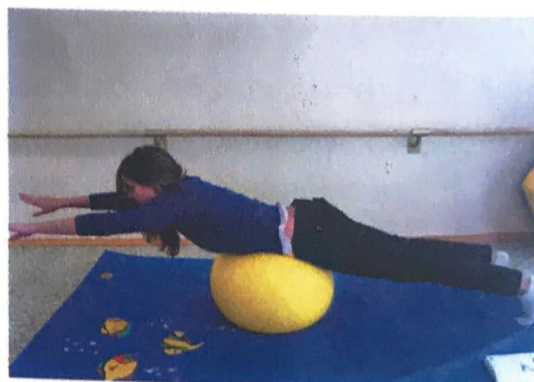
5.8. Коррекция асимметрии лопаток

И.П. то же. Поднять руку вертикально вверх, совершая одновременно ротацию туловища. Потянуться за рукой – вдох. Вернуться в И.П. – выдох. Расслабиться. Повторить 6-8 раз.



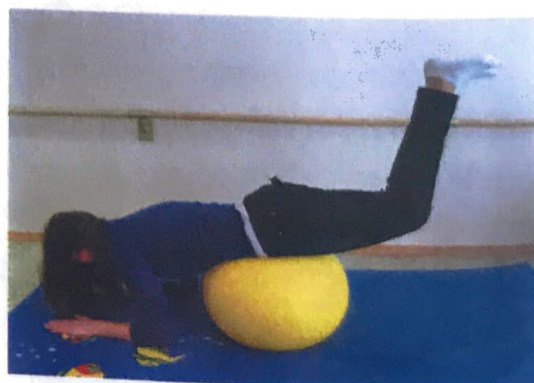
5.9. Коррекция и стабилизация позвоночника

И.П. лежа животом на мяче, ноги и руки выпрямлены, касаются пола. Поднять конечности, потянуться, стараясь сохранить равновесие. Повторить 6-8 раз.



5.10. Коррекция и стабилизация наклона таза

И.П. лежа животом на мяче, опора на предплечья и колени. Поднять согнутые в коленных суставах ноги вверх. Удержать положение 3-5 сек. Вернуться в И.П. Расслабиться. Повторить 6-8 раз.



Набор оборудования для физкультурно-оздоровительных занятий



В составе набора оборудования: мячи, обручи, гимнастические палки, опорные элементы, которые хранятся на передвижной деревянной тележке.

Применяется для дошкольников и младших школьников. Ученики начальных классов получают материал для развития творчества, погружаясь в привычную и еще очень важную для них игровую среду.

Для них и детей среднего школьного возраста с помощью взрослых из элементов набора возможно конструирование спортивной площадки для лазания и ползания – упражнений, оказывающих оздоровительное и корригирующее влияние на позвоночник. Обручи, мячи и палки служат гимнастическими предметами для процедур лечебной и оздоровительной гимнастики, спортивно-игровых занятий.

Массажный коврик со следами



Ходьба по коврику способствует развитию координации движений. Коврик имеет рифленую поверхность, поэтому во время ходьбы босыми ногами осуществляется массажное действие на подошву, тренировка мышц, формирующих своды стоп. В совокупности это оказывает лечебно-оздоровительное действие, способствует профилактике плоскостопия и формированию оптимального динамического стереотипа.

Мешочки для равновесия и набор утяжелителей для рук и ног



Мешочки для равновесия (0,4 кг) используются во время ходьбы с целью статико-динамической коррекции.

Утяжелители для рук и ног (0,3, 0,5, 1,0 и 1,5 кг) применяются при выполнении процедур лечебной гимнастики для укрепления мышц, корригирующих упражнений.