



**ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ
НАРУШЕНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ
СИСТЕМЫ**

Пивкиной Ксении 76

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ВКЛЮЧАЕТ БОЛЕЕ ДВУХСОТ КОСТЕЙ, ОКОЛО ШЕСТИСОТ МЫШЦ, СВЯЗКИ, СУХОЖИЛИЯ, СУСТАВЫ. ЦЕНТРОМ СИСТЕМЫ ЯВЛЯЕТСЯ ПОЗВОНОЧНИК, КОТОРЫЙ СОСТОИТ ИЗ ПОЗВОНКОВ ШЕИ, ГРУДНОГО, ПОЯСНИЧНОГО, КРЕСТЦОВОГО, КОПЧИКОВОГО ОТДЕЛОВ.



СТЕПЕНИ ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА, ВЕДУЩИЕ К
НАРУШЕНИЮ ОСАНКИ:

Сутулость — увеличивается изгиб позвоночника вперед в
грудном отделе, уменьшается поясничный изгиб
позвоночника назад;

Круглая спина — изгиб грудного отдела позвоночника
увеличивается, изгиб поясничного отдела отсутствует;

Кругловогнутая спина — все изгибы позвоночника
увеличены;

Плосковогнутая спина — остается нормальным или
увеличивается изгиб в области поясницы, уменьшается
изгиб в области грудного отдела позвоночника;

Плоская спина — уменьшаются изгибы всех отделов
позвоночника.



Существует ряд врожденных дефектов опорно-двигательного аппарата у детей:

Кривошея — заболевание костно-мышечного аппарата, наиболее часто встречается врожденная кривошея, которая развивается во внутриутробном состоянии. Может развиваться из-за неправильного внутриутробного положения головки, воспалительного процесса, травмы во время осложненных родов. Кривошея часто становится причиной развития у ребёнка сколиоза;

Плоскостопие — является последствием слабости соединительной ткани стопы, в результате слабой соединительной ткани не формируется правильный изгиб стопы.

Плоскостопие у детей также развивается при недостаточной стимуляции мышц стопы;

Патологические изменения в работе опорно-двигательного аппарата при ДЦП, сопровождаются нарушением нервной системы, расстройством речи;

Врожденный вывих бедра — неправильное развитие сустава, приводит к его подвывиху или вывиху;

Косолапость, различные деформации стоп — врожденный дефект, может развиваться в результате повреждения связок, костей стопы, голени, паралича мышц;

Хондродистрофия — врожденное заболевание, поражающее костную систему.



С ПОМОЩЬЮ ЛЕЧЕБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СКОЛИОЗЕ
МОЖНО ДОБИТЬСЯ КОРРЕКЦИИ ИСКРИВЛЕНИЯ
ПОЗВОНОЧНИКА, БАЛАНСА СВЯЗОК И МЫШЦ, УКРЕПИТЬ
МЫШЦЫ ТОРСА, СНЯТЬ ИЗЛИШНЮЮ НАГРУЗКУ С
ОПРЕДЕЛЕННЫХ УЧАСТКОВ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕЧЕБНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ СОВМЕЩАТЬ С МАССАЖЕМ И ПЛАВАНИЕМ.
НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ ПРИ СКОЛИОЗЕ: ВЫТЯГИВАНИЕ НА
ПЕРЕКЛАДИНЕ, ПРИСЕДАНИЯ, КРУГОВЫЕ ПОВОРОТЫ
ТУЛОВИЩЕМ, ПРЫЖКИ И БЕГ. ПРИ ПОЯВЛЕНИИ БОЛИ ВО
ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ ЗАНЯТИЕ СЛЕДУЕТ ПРЕКРАТИТЬ.



КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ:

ПООЧЕРЕДНО ХОДИТЬ НА НОСКАХ, НА ПЯТКАХ, ЗАКАНЧИВАЕТСЯ УПРАЖНЕНИЕ ХОЖДЕНИЕМ НА БОКОВОЙ, ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЕ СТУПНЕЙ, НЕ МЕНЕЕ 5 МИНУТ;

СТОЯ ПЕРЕКАТЫВАТЬСЯ С ПЯТКИ НА СТОПУ И ОПЯТЬ НА ПЯТКУ. ВЫПОЛНИТЬ 30 РАЗ;

ВРАЩАТЬ ПО ОЧЕРЕДИ СТУПНИ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, ЗАТЕМ ПРОТИВ НЕЕ. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КАЖДОЙ СТУПНИ ВЫПОЛНИТЬ 10 РАЗ;

ПАЛЬЦЫ НОГ СОГНУТЬ И РАЗОГНУТЬ 10 РАЗ;

ВСТАТЬ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ СТОПЫ НА 10 СЕКУНД;

ПАЛЬЦАМИ НОГ РИСОВАТЬ НА ПОЛУ ФИГУРЫ.

ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ПОПЕРЕЧНОГО УПЛОЩЕНИЯ ПРОВОДЯТ УПРАЖНЕНИЯ, СИДЯ НА СТУЛЕ:

СЕсть НА СТУЛ, ПОСТАВИТЬ НОГИ ВМЕСТЕ. ПОДНИМАТЬ ПЯТКУ ВВЕРХ 10 РАЗ НА ПРАВОЙ НОГЕ, ЗАТЕМ НА ЛЕВОЙ НОГЕ, ЗАТЕМ ПОДНИМАТЬ ПЯТКИ ОБЕИХ НОГ 10 РАЗ;

СИДЯ НА СТУЛЕ, ПОПРОБУЙТЕ ПЕРЕКЛАДЫВАТЬ ПРЕДМЕТЫ С МЕСТА НА МЕСТО С ПОМОЩЬЮ СТУПНЕЙ НОГ;

НА ПОЛ ПЕРЕД СОБОЙ ПОЛОЖИТЬ МЯЧ, СТУПНЯМИ НОГ КАТАТЬ ЕГО ВПЕРЕД И НАЗАД;

ВЗЯТЬ С ПОМОЩЬЮ СТУПНЕЙ КАРАНДАШ И ПОПЫТАТЬСЯ РИСОВАТЬ ФИГУРЫ НА ЛИСТКЕ БУМАГИ. СНАЧАЛА ПРАВОЙ СТУПНЕЙ, ЗАТЕМ ЛЕВОЙ;

С ПОМОЩЬЮ ПЯТОК ВЫПОЛНЯЙТЕ ДВИЖЕНИЯ, ИМИТИРУЮЩИЕ СГРЕБАНИЕ ЧЕГО-ЛИБО ОТ ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ К ВНУТРЕННЕЙ, НОСКИ СТУПНЕЙ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СВЕДЕНЫ.

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТ ПРИ ПЛОСКО-ПОПЕРЕЧНОМ СВОДЕ:

СИДЯ НА ПОЛУ, СОГНИТЕ КОЛЕНИ. МЕДЛЕННО ОПУСКАЙТЕ ИХ, СЛЕГКА НАДАВЛИВАЯ, СОЕДИНИВ ПЯТКИ ВМЕСТЕ;

ПРИЖМИТЕ ПЯТКИ К ДРУГ ДРУГУ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗАВЕСТИ НОСОК ПРАВОЙ НОГИ ПОД СТОПУ ЛЕВОЙ НОГИ, НЕ РАЗДВИГАЯ ПЯТКИ. ПОВТОРИТЬ С ДРУГОЙ НОГОЙ ТЕ ЖЕ ДЕЙСТВИЯ. ПРОВОСТИ УПРАЖНЕНИЕ 16 РАЗ;

ЛЕЖА НА ПОЛУ, СТУЧИТЕ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ СТУПНИ ОБ ПОЛ.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПЛОСКОЙ ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ:

ПОЛОЖИТЕ НА ПОЛ ГИМНАСТИЧЕСКУЮ ПАЛКУ, ПРОЙДИТЕСЬ ПО НЕЙ КАК ПО КАНАТУ ЛЕВОЙ НОГОЙ, ЗАТЕМ ПРАВОЙ, ЗАТЕМ ОБЕИМИ НОГАМИ;

ПОЛОЖИТЕ ПАЛКУ ПЕРПЕНДИКУЛЯРНО К БОКОВОЙ ЧАСТИ СТОП, В ТЕЧЕНИЕ ДЕСЯТИ МИНУТ ХОДИТЬ ОТ ОДНОГО КРАЯ К ДРУГОМУ, ПАЛКА ДОЛЖНЫ ПРИХОДИТЬСЯ НА СЕРЕДИНУ СТОПЫ;

НА НОСКАХ СТОП ПРОЙТИ ВПЕРЕД, ЗАТЕМ НАЗАД.



ПЕРЕД НАЧАЛОМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ РАЗМИНКУ, ПЕРЕД
ЗАНЯТИЯМИ С ГИМНАСТИЧЕСКИМ СНАРЯДОМ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИНЯТЬ ТЕПЛУЮ ВАННУ С
ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ СОЛИ.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ :>

