



# **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 ОПАТЬ 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 :>

