

## Примерный комплекс упражнений при начальной стадии бокового искривления позвоночника

1. Ходьба с правильной осанкой (1 мин).

2.

3. Ходьба:

- с высоко поднятыми руками (30—40 с);
- на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30—40 с);
- на наружных краях стопы с согнутыми пальцами;
- на носках.

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движение боксера.

4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища, другую руку согнуть к плечу (6—8 раз).

5. И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и вытянув руки перед собой. Вернуться в и. п. (6—8 раз).

6. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Выполнить наклоны вправо и влево, скользя руками по туловищу.

7. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка (мяч). Поднять палку вверх с одновременным отведением ноги назад — вдох, вернуться в и. п. — выдох.

8. И. п. — основная стойка, кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх.

9. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтобы бедра не соприкасались. Вернуться в и. п. (6—8 раз).

10. И. п. — лежа на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и. п. (8—10 раз).

Чтобы организм ребенка развивался гармонично, необходимо создать ему достаточно интенсивный двигательный режим, но ни в коем случае не перегружать его. Виды спорта, во время занятий которыми увеличивается нагрузка на позвоночник (тяжелая атлетика, прыжки в высоту, длину, акробатика и др.), должны быть исключены. Следите за тем, чтобы ребенок сидел, сохраняя правильную позу. Постарайтесь приучить его спать на спине или на животе (разумеется, постель должна быть ровной и жесткой). На протяжении дня, особенно после выполнения физических нагрузок, ребенок должен отдыхать также лежа, а не сидя, чтобы не создавать дополнительной нагрузки на позвоночник.

## **Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия**

1. И. п. — сидя на стуле, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз каждой ногой.
2. То же стоя.
3. И. п. — стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки — вернуться в и. п. (6—8 раз).
4. И. п. — стоя на наружных сводах стоп. Полуприсед (6—8 раз).
5. И. п. — стоя, руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30—60 с).
6. И. п. — стоя с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху — вернуться в и. п. (10—15 раз).
7. И. п. — стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки — вернуться в и. п. (10 раз).
8. И. п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присед на всей ступне — вернуться в и. п. (6—8 раз).
9. И. п. — стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) ноги (след в след). Подняться на носки — вернуться в и. п. (8—10 раз).
10. И. п. — стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на пятки (8—10 раз).
11. И. п. — стоя на носках. Повернуть пятки наружу — вернуться в и. п. (8—10 раз).
12. И. п. — стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы (8—10 раз).
13. И. п. — стоя. Стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях — вернуться в и. п. (6—8 раз).
14. И. п. — стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (34—40 с). То же прыжками «зайчиком».
15. И. п. — стоя на 1-й рейке гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазанье вверх.
16. Ходьба в полуприседе (30—40 с).
17. И. п. — стоя. Поднять левую (правую) ногу — разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10—12 раз каждой ногой.
18. И. п. — то же. Поднять левую (правую) ногу — поворот стопы наружу, поворот стопы внутрь. Повторить 4—6 раз.
19. И. п. — то же. Круговые движения стопой.
20. И. п. — стоя (под каждой стопой теннисный мяч). Катать мяч пальцами ног к пятке, не поднимая ее.
21. И. п. — стоя. На пол положить две булавы, головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу; захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и приподнять ее, не отрывая основания от пола.