Министерство социального развития Саратовской области ГАУ СО «Энгельсский центр социальной помощи семье и детям «Семья»

Комплексы упражнений для детей с ограниченными возможностями здоровья

инструктор по физкультуре: Кобылкина Наталья Владимировна

г. Энгельс 2013

Специальные упражнения для коррекции плоской стопы

1. Приведение носков и отведение
2. Вращение стоп
3. Захватывание мяча стопами
4. Сдавливание стопами резинового мяча
5. Подтягивание пальцами материального коврика
6. Захватывание пальцами карандаша
7. Хотьба по косой поверхности (на носках, босиком)
8. Подгребание стопами
9. Катание стопой круглой палки
10. Подгребание стопами предметов
11. Лазание по месту
12. Плавание стилем кроль

Средства ЛФК при нарушении осанки

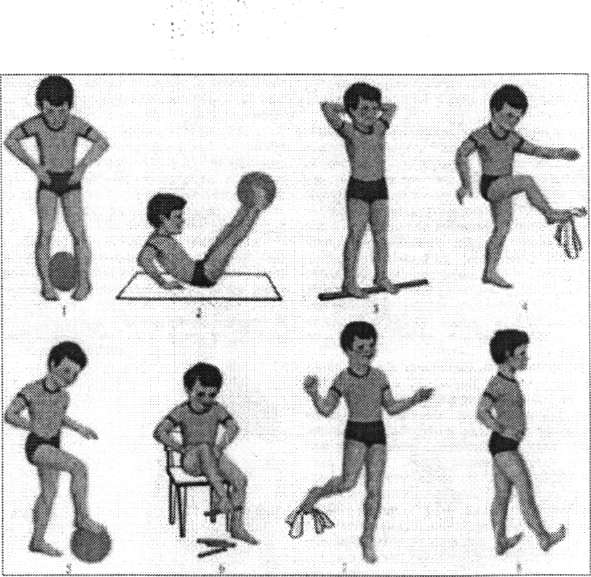
Следующие упражнения значительно укрепят мышцы спины, и удержать тело в правильном положении:

* 1. И. п. - стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороны, подняв руки вверх, прогнитесь. Замрите на 2-4 секунды и вернитесь в и. п. Повторите 6-10 раз. Дыхание произвольное.
  2. И. п. - стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат

t

к голове, нижний - к тазу). Присядьте, вернитесь в и. п. Наклонитесь вперед, вернитесь в и. п. и, наконец, наклонитесь вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8-12 раз.

* 1. И. п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замрите в этом положении на 3-5 секунд, затем вернитесь в и. п.



* 1. И. п. - стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнитесь назад, подняв руки вверх, и вернитесь в и. п. Повторить 5-8 раз. Стоя у стены прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение тела.

Упражнения на ощущение правильной осанки.

Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при прикосновении спиной к стене. Дети начинают чувствовать уровень надплечий, положение лопаток, таза, всего тела. В этом случае полезны следующие упражнения.

1 .И.п. - стать спиной к стенке в основной стойке, так чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.

* + 1. И.п.- то же. Присесть и встать или поочередно поднимать и сгибать ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.
    2. И.п. - то же. Сделать шаг вперед, повернуться на 360 градусов, выпрямиться, вернуться к стенке.

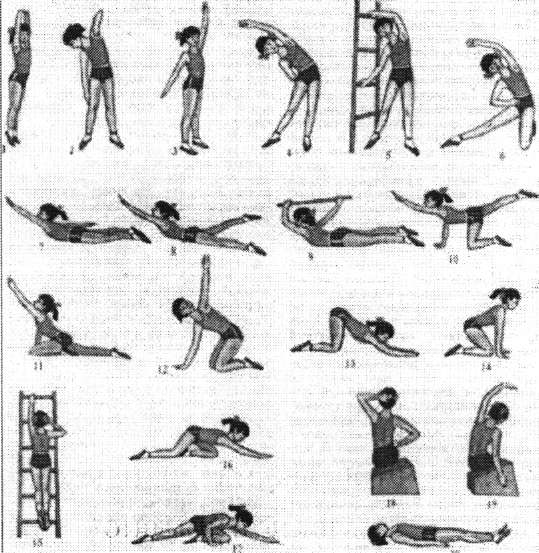
Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют и упражнения с обручами, палками, положенными на лопатки. Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится дольше нескольких минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, и начинается формирование плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора, ежедневная физкультура) - необходимое условие для нормального развития опорно- двигательного аппарата.

Упражнения для выработки навыка правильной осанки

И.п. - стоя спиной к стене.

* + - 1. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегают к стене. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, немного напрягая мышцы живота и передней

поверхности бедер; при этом таз поворачивается вокруг тазобедренных суставов, и угол его наклона уменьшается.

* + - 1. Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох).
      2. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).
      3. Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох). Те же упражнения на вытягивание позвоночника можно выполнять сидя.

5.Закрыть глаза, сделать шаг вперед, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.

* + - * 1. Сделать два-три шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку, проверить себя.
        2. С делать один-два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища - «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку.

приблизить поясницу к стене.

* + - * 1. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3-5 секунд, вернуться в и.п. Все эти упражнения можно усложнять - выполнять, не прислоняясь спиной к стене.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАЧАЛЬНОЙ СТЕПЕНЬЮ СКОЛИОЗА

Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

И. п. - основная стойка. Поднимание прямых рук вверх - вдох, опускание - выдох (3-4 раза). Темп медленный.

И. п. - основная стойка, руки на пояс. Сгибание колена к животу и возвращение в исходное положение (3-4 раза каждой ногой).

И. п. - основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках, поднимание палки вверх - вдох, опускание - выдох. (4-5 раз).

Основная стойка, палка на лопатках, Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в исходное положение (4-5 раз). При наклоне корпуса - выдох, при выпрямлении - вдох.

И. п. - основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в исходное положение, спина прямая (4-5 раз).

И. п. - основная стойка, руки вперед перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх - вдох, возвращение в исходное положение - выдох (3-4 раза).

Группа специальных упражнений, вытягивающих позвоночник, воздействующих на деформированный отдел позвоночника, укрепляющих мышцы живота и спины.

И. п. - стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч

( рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну перекладину ниже другой руки). Глубокое приседание и возвращение в исходное положение (3-5 раз).

И. п. - лежа на спине на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу - выдох, выпрямление - вдох (3-4 раза).

И. п. - лежа на животе на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки), попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2-4 раза каждой ногой).

И. п. - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы - вдох возвращение в исходное положение - выдох (3-5 раз).

И. п. - лежа на спине, руки вдоль тела. Велосипедные движения ногами (10-12 раз).

И. п. - лежа на боку, под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника - вдох, опускание руки - выдох (3-5 раз).

И. п. - лежа на животе, рука с вогнутой стороны искривления вытянута вверх, Поднять корпус - вдох, возвратиться в исходное положение - выдох (3-4 раза).

Комплекс упражнений для детей, страдающих

аутизмом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Функцион алъная сфера | Упражнение |
| 0-1 год | Грубая моторика | 1. "Испечем мы хлебушек" 2. Садиться без помощи 3. Брать предмет (шнур, маленький зверек из ткани или другие игрушки) |
| 1-2 года | Грубая моторика | 1. Умение поймать предмет (мягкий моторика резиновый или пластиковый мяч средней величины) 2. Взбираться на препятствия и перелезать через них (коробки из-под обуви, низкая табуретка, толстый словарь, пакеты из-под молока) 3. Простой бег с препятствиями (различная мебель, канат) 4. Поднимать с пола игрушки (матерчатый зверек, кубик, мяч, маленькая коробка) 5. Носить предметы (4 большие коробки из-под обуви, цветная бумага) 6. Подняться по лестнице (лестница, канат, карандаш)   Ю. Катить мяч - 1 (большой мяч)  и. Катить мяч - 2 (большой мяч)   * 1. Бежать без поддержки (деревянная палка, веревка)   2. Идти в сторону и назад (игрушка со шнуром)   3. Гимнастика: коснуться носков   4. Открывать двери и ящики шкафов (мелкие игрушки, шкафы с ящиками) |
| 2-3 года | Грубая моторика | 1. Стоять на одной ноге (2 стула, деревянная палка) 2. Играть в футбол (два стула, большой мяч) 3. Стоять на носках 4. Гимнастика: прыжки (шнурок, мочалка) 5. Игра в кегли (большой мяч, молочные пакеты) 6. Бросать мешочки с бобами (2 мешочка с бобами, коробок) |
| 3-4 года | Грубая моторика | 1. Подъем по лестнице переменным шагом 2. Бег с препятствиями средней трудности (стулья, веник, мебель и т.п.) 3. Прыжки "лягушкой" без остановки 4. Пропрыгать на одной или двух ногах расстояние в 5 м 5. Сохранять равновесие во время одновременных движений руками и ногами 6. Перекатываться по полу 7. Идти по линии, не теряя равновесия (клейкая лента, мел) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4-5 лет | Грубая моторика | 1. Бросить мяч через подвешенную автомобильную шину (автомобильная шина, канат, мяч) 2. Бросить мяч так, чтобы он высоко подпрыгнул (большой мяч) 3. Кувыркаться 4. Сделать 10 шагов "слоновой" походкой 5. Пронести несколько метров в ложке картофелину (столовая ложка, картофелина) 6. Балансировать без помощи на балке (доска, кирпичи) |
| 5-6 лет | Грубая моторика | 1. Бег со сложными препятствиями 2. Ударить по бейсбольному мячу (мяч, клейкая лента, канат, деревянная клюшка) 3. Пробежать, изображая тачку 4. Тянуть тяжелый пакет 5. Перетягивание каната 6. Прыжки "Петрушки" 7. Прыжки со скакалкой 8. Игра в "классики" 9. Балансировать на балке |

Использование ЛФК (лечебной физкультуры) для занятий с детьми,



страдающими ДЦП

Занятия физическими упражнениями с лечебной целью имеют следующие задачи:

1.оказывать оздоровительный и общеукрепляющее влияние на организм для восстановления работоспособности;

1. улучшить кровообращение и обменные процессы в зоне поражения, чтобы устранить или снизить нервно-сосудистые и обменные расстройства;
2. предупредить образование спаек между оболочками нерва и окружающими тканями, а если эти спайки существуют - развить заместительную приспособленность здоровых тканей к слипчивым образованиям;
3. укрепить ослабленные мышцы, восстановить координацию движений, бороться с сопутствующими нарушениями: искривлением и ограничением подвижности позвоночника и т.п.

С одной стороны, нет способа лечения, дающего возможность восстановить поврежденный мозг. Однако, если работать по научно обоснованной программе, то нервная система, находящаяся в неповрежденном состоянии, может выполнять все свои функции. Программы по физическому воспитанию играют ведущую роль в комплексной реабилитации детей с ДЦП. Руководитель, тщательно

проанализировав особенности двигательной среды каждого больного церебральным параличом, должен составить программу, дающую возможность стимулировать двигательные функции. У больных с церебральным параличом отмечается недостаток силы восприятия, и его можно устранить в какой-то степени посредством реализации программы упражнений. Дефекты восприятия в основном восполняются программой упражнений для развития зрительных и тактильных ощущений. Программа коррекционной работы направлена на снижение примитивных рефлексов, повышение двигательной силы, развитие способности удерживать равновесие тела, выполнение ритмических движений.

Общими и обязательными принципами для всех методик ЛФК являются: 1. регулярность, систематичность и непрерывность применения лечебной гимнастики;

* 1. строгая индивидуализация упражнений ЛФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием;
  2. постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки. Способы и содержание упражнений для работы с детьми, страдающими церебральным параличом:
     1. Упражнения для растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, профилактика тератогенеза, расширение диапазона движения.
     2. Упражнения для развития чувствительности мышц; для выработки силы, дающей возможность регулировать определенный участок мышцы.
     3. Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов.
     4. Упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц, функционирования органов.
        1. Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог.
        2. Тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе).
        3. Тренировка органов чувств: упражнения для стимулирования органов чувств через повышение чувствительности мышц.
        4. Упражнения на подъем по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы.
        5. Упражнения на сопротивление: постепенно увеличивающаяся тренировка на сопротивление для развития мышечной силы.

Комплекс физических упражнений при детских церебральных параличах

При наличии мышечного тонуса прежде, чем начать тренировку вертикальной установки тела, нужно использовать ряд упражнений, направленных на расслабление спастических мышц в горизонтальном и вертикальном положениях.

* + - * 1. И. п. лёжа на спине, ноги вытянуты. Методист захватывает ноги в области нижней части голеней и ритмично сгибает и разгибает их в коленных и тазобедренных суставах, удерживая в приведённом состоянии. Движения сначала должны быть плавными, затем, по мере уменьшения мышечного тонуса, темп их ускоряется.
        2. И. п. то же. Методист проделывает то же движение, только поочерёдно: с каждой ногой отдельно.
        3. И. п. лёжа на спине. Методист плавно производит круговые пассивные движения в тазобедренных и коленных суставах по часовой стрелке и против.
        4. И. п. лёжа на спине, ноги вытянуты. Методист плавно разводит и сводит прямые ноги.
        5. И. п. то же. Методист сгибает ногу в коленном и тазобедренном суставах, одной рукой надавливая на переднюю часть подошвы, другой — подтягивая за пятку, — выводит стопу из подошвенного сгибания в тыльное. Затем возвращает в и. п.
        6. И. п. лёжа на животе, ноги вытянуты. Методист сгибает ногу в коленном суставе до 90\* и более. В этом положении он выводит стопу из подошвенного сгибания в тыльное. Другой рукой он прижимает таз к кушетке.
        7. И. п. лёжа на спине., прямые руки вдоль туловища. Методист сгибает предплечье в локтевом суставе до 90\*, производит тыльное разгибание кисти в запястье с одновременным удержанием пальцев в разогнутом положении. Затем поворачивает ладонь и плавно сгибает и разгибает руку в локтевом суставе.
        8. И. п. то же. Методист плавно отводит прямую руку через сторону вверх, удерживая разогнутые пальцы руки. Затем так же возвращает руку в и. п.
        9. И. п. то же. Методист одной рукой фиксирует руку ребёнка в локтевом суставе, а другой удерживает кисть и пальцы растянутыми, толкает выпрямленную руку прямо в направлении головы вдоль туловища, приподнимая плечо. То же делается другой рукой.

10., 11., 12. Упражнения выполняются сидя на стуле, и повторяют движения упражнений 7, 8, 9.

13. И. п. сидя на стуле, руки вдоль туловища. Методист удерживает опущенную руку ребёнка в области локтя и кисти в положении разгибания и наружной ротации и резкими толчками пассивно поднимает и опускает плечо.

И. п. то же. Методист стоит сзади и заводит руки ребёнка за голову, соединяет их за головой, животом придерживая их, двумя руками разводит и сводит локти ребёнка.

И. п. сидя на стуле. Методист стоит сзади и заводит руки ребёнка за голову, животом придерживая их, руками держит разведённые локти и делает покачивания из стороны в сторону.

И. п. то же. Методист стоит лицом к ребёнку. Руки ребёнка ладонями соединены, пальцы выпрямлены и придерживаются одной рукой методиста. Методист поднимает руки ребёнка вверх и вытягивает их.

И. п. сидя на стуле, ребёнок привязан к спинке стула широким ремнём. Методист поочерёдно поднимает за голень ногу вверх и ставит пятку ноги на стул, придерживая колено другой рукой. То же нужно сделать и с другой ногой.

И. п то же. Методист поочерёдно поднимает за голень прямую ногу вверх и отводит её в сторону, придерживая колено другой ноги рукой. То же сделать другой ногой.

И. п. сидя у стены. Ребёнок опирается спиной на стену, ноги согнуты и прижаты рукой методиста, стопы вместе, колени врозь. Ребёнок, скользя по стене, встаёт и садится.

г, . . .

И. п. стоя на коленях. Методист стоит лицом к ребёнку и держит его за руки. Ребёнок передвигается на коленях.

И. п. то же. Ребёнок кладёт таз то влево, то вправо.

И. п. то же, ноги врозь. Ребёнок садится тазом между ног, методист разводит его стопы в стороны.

И. п. стоя на коленях и держась за сидение стула. Поочерёдно ребёнок выставляет ноги вперёд и ставит их на стопу. Методист контролирует правильность движения.

И. п. то же. Ребёнок выставляет ногу вперёд; опираясь на неё, он встаёт и приставляет другую ногу. Опираясь на вторую ногу, он возвращается в и. п.

И. п. лёжа на спине. Ребёнок поднимает вверх руки и ноги и произвольно трясёт ими.

Все эти упражнения — лишь малая часть тех движений, которые нужны ребёнку. Но, выполняя их ежедневно и минимум по 50 повторений, вы поможете ребёнку освоить такой нужный акт как стояние.

Универсальный комплекс упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

И. п. лёжа на спине, руки под головой, ноги вытянуты. Согните левую ногу в колене, поставьте её возле таза, затем, положите колено в одноименную сторону (коленом коснуться пола). Затем привести его и положить в и. п.

И. п. лёжа на спине. Поднимите прямую левую ногу вверх , правой рукой достаньте носок левой ноги. То же сделайте другой ногой.

И. п. то же. Подтяните левое колено к груди двумя руками и верните в и. п. То же сделайте другой ногой.

И . п. лёжа на спине обхватив колени руками. Покачайтесь вперёд-назад.

И. п. лёжа на спине, руки в стороны, ноги вместе. Достаньте левым носком ноги правую руку (рука лежит на полу). То же сделайте другой ногой.

И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимите руки вверх — сделайте вдох, опустите — выдох.

И. п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях (пятки возле таза). Опустите левое колено во внутрь, достаньте им пол. Поднимите колено в и. п. То же сделайте с другим коленом.

И. п. лёжа на спине, ноги согнутые в коленях, стопы вместе, руки за головой. Приподнимите таз вверх, опустите влево, опять приподнимите и опустите вправо.

И. п. лёжа на спине, руки в стороны, ноги вмести. Поднимите прямую левую ногу вверх и постарайтесь достать правой рукой носок ноги. То же другой ногой и рукой.

И. п. обхватив руками колени и приподняв голову к груди. Покачайтесь вперёд-назад.

И. п. то же. Покачайтесь влево-вправо.

И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимите обе ноги вверх, руки подставьте под бедра, вытяните носки вверх. Затем придите в и. п.

И. п. то же. Забросьте ноги за голову и держите 10-15 секунд. Затем, опустите ноги в исходное положение.

И. п. то же. Поднимите руки через стороны вверх — сделайте вдох, опустите через стороны вниз — выдох.

И. п. сидя, руки сзади в упоре, ноги выпрямлены и расставлены на ширину плеч. Сделайте наклон вперёд, одновременно левой рукой дотянитесь до носка правой ноги. То же сделайте другой рукой. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибайте.

И. п. сидя, руки сзади в упоре, ноги выпрямлены, вместе. Приподнимите таз вверх, опираясь на руки и пятки, переместите его влево и опустите на пол, затем снова приподнимите и опустите его на пол вправо.

И. п. сидя, руки сзади в упоре, ноги согнуты в коленях. Положите оба колена то влево, то вправо.

И. п. сидя, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, колени врозь. Возьмитесь руками за голеностопы с внутренней стороны колен. Наклоняя корпус вперёд, постарайтесь головой дотянуться до голеностопов.

И. п. сидя, руки сзади в упоре, ноги вытянуты, вместе. Подтяните оба колена к груди, вытяните ноги вверх, согните ноги и положите в и.п.

И. п. сидя, руки сзади в упоре, ноги выпрямлены и расставлены врозь. Поворачивая корпус влево, попытайтесь поставить правую руку возле левой, которая находится в упоре. То же другой рукой.

И. п. сидя, руки в стороны, ноги выпрямлены, вместе. Сделайте 3 пружинистых наклона вперёд, не сгибая ног в коленях, руками достаньте пальцы ног. Затем сядьте в и. п.

И. п. то же. Поднимая обе ноги вверх, сделайте хлопок под ногами. Затем возвратитесь в и. п.

И. п. то же. Поочерёдно поднимайте прямые ноги вверх, руками подтягивая их к голове.

И. п. сидя, ноги согнуты в коленях, стопы вместе колени врозь, кисти рук на коленях. Покачайтесь влево-вправо, вперёд-назад.

И. п. лёжа на животе, руки перед грудью, подбородок на руках. Поочерёдно сгибайте и разгибайте ноги в коленях.

И. п. то же. Поочерёдно подтягивайте колени к локтям через стороны.

И. п. лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги вытянуты, вместе. Приподнимите руки, голову и ноги вверх и задержитесь на 10-15 секунд. Затем вернитесь в и. п.

И. п. лёжа на животе, руки в стороны, ноги вместе. Достаньте левым носком ноги правую руку (старайтесь не менять положение руки). Затем придите в и. п. То же сделайте другой ногой.

И. п. то же, только ноги разведены врозь. Приподнимите руки, голову и ноги вверх и задержитесь на 10-15 секунд. Ноги не соединяйте.

И. п. то же. Развернув корпус и подняв левую руку, посмотрите на неё. Затем опустите. То же сделайте другой рукой.

И. п. лёжа на животе, руки за спиной в пальцевом замке. Приподняв голову, руки и ноги, покачайтесь вперёд-назад, влево-вправо.

И. п. лёжа на животе, руки в упоре перед грудью, ноги вместе. Выпрямляя руки и запрокидывая голову назад, как можно сильнее прогнитесь. Возвратитесь в и. п.

И. п. лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги вместе. Поднимите левую руку и правую ногу вверх, прогнитесь. Возвратитесь в и. п. То же проделайте с другой рукой и ногой.

И. п. лёжа на животе, руки в упоре, ноги согнуты в коленях. Выпрямляя руки и прогибаясь в спине, запрокиньте голову назад и попытайтесь достать затылком ноги, сделайте вдох, в и. п. — выдох.

И. п. стоя в упоре на коленях. Подтяните левое колено к правой руке, возвратитесь в и. п. То же проделайте с правым коленом.

И. п. то же. Положите таз влево на пол, придите в и. п., то же сделайте вправо.

И. п. то же. Выставьте левую ногу между рук (руки не отрываются от пола). Поставьте ногу обратно. То же сделйте правой ногой.

И. п. то же. Поднимите левую руку и правую ногу одновременно вверх, прогнитесь. Возвратитесь в и. п. То же проделайте другой рукой и ногой.

И. п. стоя в упоре на коленях, руки подальше от колен. Не двигая руками и не отрывая их от пола, присядьте на пятки. Вытянитесь, возвратитесь и. п.

И. п. то же. Сделайте круговые движения туловищем по часовой стрелке, а затем — против.

И. п. то же. Сгибая руки в локтях опустите подбородок, грудь, живот, таз. Примите положение "упор лёжа". Из этого положения, опираясь на руки и колени, поднимите таз, живот, грудь, подбородок.

И. п. стоя на коленях, руки за головой, колени расставлены. Наклоняясь вперёд достаньте левым локтем правое колено. Возвратитесь в и. п. То же сделать правым локтем.

И. п. то же. Прогните корпус в спине как можно дальше назад, не садясь на пятки.

И. п. стоя на коленях, руки вытянуты в пальцевом замке, колени вместе. Положите таз то влево, то вправо, поворачивая руки в противоположные стороны.

И. п. стоя на коленях, колени вместе, руки вдоль туловища. Поднимите руки вверх, прогнитесь, сделайте глубокий вдох, опуская руки и заводя их за спину, головой коснитесь пола, сделайте выдох.

Комплекс упражнений, предупреждающих развитие ДЦП в раннем возрасте

Массаж:

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист левой рукой обхватывает кисть правой руки ребёнка так, чтобы он рефлекторно сжал большой палец методиста.Методист поглаживает руку ребёнка, двигаясь от его кисти к плечу. То же делается с другой рукой.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист левой рукой обхватывает голеностопный сустав правой ноги ребёнка. Другой рукой выполняет круговые поглаживания внешней и внутренней стороны ноги, двигаясь от стопы к паху и обходя при этом коленный сустав.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист производит поглаживание живота, которое делается ладонью с сомкнутыми пальцами. Движение выполняется только по часовой стрелке. Затем методист делает поглаживание живота сверху вниз, и, наконец, — от верхне-боковых областей живота к центру.

И. п. Ребёнок лежит на животе. Методист выполняет поглаживание спины тыльной стороной кисти, двигаясь параллельно позвоночнику снизу вверх от крестца к плечам. Сам позвоночник не затрагивается.

И. п. Ребёнок лежит на животе. Ладони методиста у него на бёдрах. Большими пальцами обеих рук он выполняет поглаживание, двигаясь зеркально-симметрично от под ягодичных складок в сторону наружной поверхности бёдер.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист выполняет круговые растирающие движения ладонями, перемещая руки от голеностопного сустава к бедру. Растирание голени можно выполнить приёмом кольцевого обхвата.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист выполняет растирание области живота ладонью или сомкнутыми пальцами. Движения выполняются только по часовой стрелке.

И. п. Ребёнок лежит на животе. Методист выполняет растирание спины ребёнка подушечками пальцев обеих рук. Движения рук спиралевидные, вдоль позвоночника от поясницы к плечам. После чего нужно плавно перейти на область шеи и затылка. В этих областях методист должен делать растирание нежно, щадяще.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист выполняет растирание грудной клетки подушечками пальцев, начиная с поглаживания груди от нижней части грудной клетки к подмышкам, а затем захватывая бока и область спины. Для этого пальцы обеих рук он держит веерообразно и выполняет приём концевыми фалангами.

И. п. Ребёнок лежит на животе. Методист выполняет растирание ягодичной области большими пальцами обеих рук, а затем тыльной стороной сомкнутых в кулак кистей. Движения спиралевидные и поочерёдные.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист большими и указательными пальцами выполняет разминание, двигаясь от стопы к паховой области, одной рукой по внешней стороне ноги, другой — по внутренней.

И. п. Ребёнок лежит на животе. Методист вторым, третьим и четвёртым пальцами обеих рук выполняет разминание, двигаясь кругообразно вверх от поясницы к шее. Ладони его также двигаются в направлении от поясницы к шее — вдоль позвоночника.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист выполняет разминание мышц грудной области. Разминание выполняется кругообразно подушечками трёх пальцев. Область сердца следует обходить.

И. п. Ребёнок лежит на животе. Методист выполняет разминание ягодиц обеими руками, двигаясь от под ягодичной складки к поясничной области.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист выполняет разминание стоп ребёнка движениями, напоминающими цифру 8. Движения проводятся от внутренней средней части стопы к мизинцу, затем к большому пальцу, от него к средней внешней части стопы и в обратном направлении.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист выполняет разминание стоп ребёнка движениями, напоминающие лучи солнышка. Движения проводятся большим пальцем от середины стопы к каждому пальцу. Закончив массаж ребёнка, методист плавно переходит к упражнениям, которые основаны на использовании врождённых двигательных рефлекторных реакций, то есть — безусловных рефлексов.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист одной рукой придерживает его голень. Пальцем свободной руки он слегка надавливает на подошву в центре средней линии стопы. Ребёнок при этом сожмёт пальцы ноги.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист одной рукой придерживает его голень. Пальцем свободной руки он надавливает на наружный свод стопы. Ребёнок разожмёт и разведёт пальцы ног.

И. п. Ребёнок лежит на боку. Методист проводит пальцами по спине вдоль позвоночника снизу вверх. Ребёнок при этом прогнёт спину назад и отведёт голову в том же направлении.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист проводит большим или указательным пальцем по ладошке малыша соответственно с внутренней и с внешней стороны. Ребёнок тут же сожмёт кулачок и схватит палец.

Ребёнок лежит на животе. Методист ставит к подошвам стоп ребёнка руку и слегка надавливает на них. Малыш оттолкнётся от руки и проползёт немного вперёд.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист осторожно проводит пальцем по губам младенца. Ребёнок повернёт голову в сторону.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист слегка надавливает пальцем на середину ладони малыша. Ребёнок склонит голову, откроет рот и закроет глаза.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист слегка проводит пальцем по ладони малыша. Ребёнок постарается схватить палец.

И. п. ребёнок лежит на спине. Методист слегка прикасается пальцем к губам ребёнка. Ребёнок вытягивает губы вперёд хоботком.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист осторожно поглаживает пальцем область угла рта. Ребёнок при этом опускает губы, отклоняет язык и поворачивает голову в сторону раздражителя.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист очень осторожно дотрагивается пальцем до верхней дуги орбиты глаза. При этом ребёнок закрывает глаза.

И. п. Ребёнок на руках у методиста. Он резким движением опускает ребёнка на 20-30 см, а затем поднимает до исходного уровня. Ребёнок сначала отводит руки в стороны и разгибает пальцы, а затем возвращает руки обратно.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист одной рукой придерживает его голень. Другой рукой он делает штриховое раздражение подошвы по наружному краю стопы в направлении от пятки к пальцам. При этом движении подошва сгибается, а большой палец поднимается.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Методист очень Нежно сгибает одну ногу в тазобедренном и коленном суставах, а затем пытается выпрямить ногу в коленном суставе. При положительном рефлексе это сделать невозможно.

И. п. Методист берёт ребёнка подмышки со стороны спины, поддерживая указательными пальцами голову. Приподнятый в таком положении, ребёнок сгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах. Опущенный на опору, он упирается на неё полной стопой, на полусогнутых ногах, выпрямив туловище.

И. п. То же. Методист слегка наклоняет ребёнка вперёд. При этом малыш совершает шаговые движения по поверхности, не сопровождая их движениями рук. Иногда при этом ноги перекрещиваются на уровне нижней трети голеней.

И. п. Ребёнок лежит на животе. Методист нежно проводит пальцем по остистым отросткам позвоночника в направлении от копчика к шее. Это вызывает прогибание туловища, сгибание верхних и нижних конечностей, приподнимание головы, таза, иногда — мочеиспускание, дефекацию и крик. Поэтому это упражнение нужно производить последним.

Кроме тренинга, проводимого методистом, важно применение свободного тренинга, основанного на самостоятельной активности ребёнка в течение дня. Регулярные занятия гимнастикой способствуют не только развитию двигательных навыков ребёнка — они укрепляюще действуют на сердечно­сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровообращение, регулируют процессы нервного возбуждения и торможения.

Упражнения для мышц глаза и шеи

Зрение без очков

Оздоровительные упражнения для шеи Следующие упражнения предназначены для расслабления напряженных мышц шеи и все вместе должны занимать 4-5 минут в день.

Упражнение 1. Встаньте свободно, руки опущены. Поднимите плечи как можно выше. Держа их в этом состоянии, отведите назад насколько возможно, опустите и возвратитесь в исходное положение, делая таким образом круговые движения плечами достаточно быстро. Повторите упражнение 25 раз, чтобы плечи непрерывно описывали круговые движения.

Упражнение 2. То же самое, что и в упражнении 1. только в обратном направлении. Отведите плечи назад, затем поднимите как можно выше, переведите вперед, опустите и вернитесь в исходное положение. Повторите непрерывно 25 раз.

Упражнение 3. Опустите подбородок как можно ниже на грудь, шею расслабьте, затем поднимите голову и откиньте ее как можно дальше назад. Повторите 12 раз.

Упражнение 4. Опустите подбородок на грудь как в предыдущем упражнении, затем плавно поверните голову налево, откиньте назад, поверните направо, вернитесь в исходное положение. Круговое движение должно быть равномерным, с максимальной амплитудой, но без напряжения. Повторите упражнение в противоположном направлении. Повторите 6 раз в одну сторону, 6 - в другую.

Упражнение 5. Поверните голову как можно больше налево (тело должно оставаться прямым), вернитесь в исходное положение. Поверните голову как можно больше направо. Повторите 10 раз в медленном темпе. Если эти пять упражнений выполнять регулярно {лучше по утрам), то вскоре наступит расслабление мышц шеи и верхней части спины, что будет способствовать лучшему притоку крови и нервной энергии к голове....