

Содержание урока лечебной гимнастики для учащихся со сколиозом

Подготовительная часть

1. Ходьба с движениями руками; ходьба на носках.
2. И.п. – о.с. Поднять прямые руки вверх – вдох; опустить – выдох. Темп медленный. Повторить 3-4 раза.
3. И.п. – стойка, руки на поясе. Сгибая ногу, подтянуть её к животу; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза, каждой ногой.
4. И. п. – стойка, в руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх – вдох; опустить – выдох. Повторить 4-5 раз.
5. И. п. – стойка, палка на лопатках. Наклон (спина прямая)- выдох; вернуться в и. п. – вдох. Повторить 4-5 раз
6. И. п. – стойка, палка в руках. Присед, палка вперёд; вернуться в и. п. (спина прямая). Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.
7. И. п. – стойка, руки перед грудью. Развести руки в стороны (ладонями вверх) – вдох; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 3-4 раза.

Основная часть

1. И. п. – стоя лицом к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука с выпуклой стороны искривления располагается на одну перекладину ниже). Глубоко присесть; вернуться в и. п. Повторить 3-5 раз;
2. И. п. – лёжа на спине (на наклонной плоскости), взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивать согнутые в коленных суставах ноги к животу – выдох; выпрямляя ноги – вдох. Повторить 3-4 раза;
3. И. п. – лёжа на животе (на наклонной плоскости), взявшись руками за край гимнастической скамейки. Поочерёдно поднимать ноги назад-вверх. По 2-4 раза каждой ногой;
4. И. п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища (ладонями вниз). Поднимать таз, опираясь на ладони, плечи и стопы – вдох; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 3-5 раз;
5. И. п. – тоже. Движения согнутыми ногами, как при езде на велосипеде. Повторить 10-12 раз;
6. И. п. – лёжа на боку, подложив ватный валик под выпуклую часть грудной клетки, ноги разведены. Поднять вверх руку с вогнутой стороны искривления позвоночника – вдох; опустить – выдох. Повторить 3-5 раз;
7. И. п. – лёжа на животе, рука с вогнутой стороны искривления вытянута вверх. Поднять туловище – вдох; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 3-4 раза;
8. И. п. – лёжа на животе, руки на поясе. Отведение ноги с выпуклой стороны искривления (поясничный сколиоз) в сторону и одновременно вытягивание руки с вогнутой стороны искривления (грудной сколиоз) вверх – вдох; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4-5 раз;
9. И. п. – лёжа на животе, нога с выпуклой стороны искривления отведена в сторону, руки на затылке. Отвести локти назад, слегка прогнув позвоночник – вдох; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 3-5 раз;

10. И. п. – лёжа на животе, руки вверх. Напрячь все мышцы тела, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вверх – вдох; расслабить мышцы – выдох. Повторить 3-5 раз;
11. И. п. – лёжа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднять одну или обе ноги вверх – вдох; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 3-4 раза;
12. И. п. – стоя на коленях у гимнастической стенки, держась руками за вторую или третью рейку снизу. Прогибать туловище назад (до выпрямления рук); вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза;
13. И. п. – стоя на четвереньках. Поднять руку (с вогнутой стороны искривления в грудном отделе) вверх с одновременным отведением ноги (с вогнутой стороны искривления в поясничном отделе) назад; вернуться в и. п. Повторить 3-5 раз;
14. И. п. – стоя, руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой баранке). Полуприседания, вытягивая руки в стороны. Повторить 4-5 раз;
15. И. п. – стоя, руки в стороны, на голове медицинский мяч (весом 1 кг) или волейбольный мяч. Ходьба на носках.

Заключительная часть
(групповые упражнения)

1. Стоя по кругу, взявшись за руки. Поднимать руки вверх с одновременным подниманием на носки. При поднимании рук – вдох; при опускании – выдох. Повторить 4-5 раз;
2. Стоя по кругу, взявшись за руки. Полуприседания (спина прямая). Повторить 3-4 раза;
3. И. п. – стоя, руки к плечам. Поднять руки вверх – вдох; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 3-4 раза.

Учителя и родители должны следить за тем, чтобы учащиеся не горбились, не опускали голову, старались держать спину прямо, чтобы не выпирали лопатки. Правильную осанку необходимо сохранять и сидя за столом (во время еды, выполнения домашних заданий), при ходьбе и при выполнении физических упражнений.

Детям с нарушениями осанки полезно спать на ровной и жёсткой постели на спине или на животе (но не на боку!). Отдыхать в течение дня (особенно после физической нагрузки) полезно лёжа, а не сидя, чтобы не создавать дополнительные нагрузки на позвоночник. Очень полезно для коррекции нарушений осанки оздоровительное плавание стилем брасс на спине.