ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 1551»**

125364, г.Москва, ул. Свободы, д.42, корп.2, тел./факс:8-499-493-90-80(70)

**Конспект утренней зарядки с элементами лечебной гимнастики для детей с ТНР старшего дошкольного возраста**

Подготовила воспитатель

Богданова Т.В.

Москва 2017

**Цели:** Укрепление мышечного каркаса опорно- двигательного аппарата детей. (Укрепление мышц спины, ног; профилактика нарушений осанки, плоскостопий).

**Задачи:** Научить детей в игровой форме выполнять упражнения лечебной гимнастики.

1. ОРУ
2. ЛГ

* Лежа на полу на спине
* Лежа на полу на животе
* Стоя с предметами(Мяч)
* Сидя на стульчике с использованием предметов: горка с колесиками, полусфера, мячи.
* Ходьба по массажным дорожкам.

3.Дыхательная гимнастика.

4. Артикуляционная гимнастика.





В наше время [сколиоз у детей и подростков](http://osteocure.ru/bolezni/skolioz/u-detej-i-podrostkov.html) встречается довольно часто, как правило, он связан с быстрым ростом. У маленьких пациентов болезнь полностью излечима, так как детский позвоночник сформировался еще не до конца.

На сегодняшний день существует множество способов, позволяющих избавиться от патологии, но конечный результат все-таки зависит от того, в каком возрасте [искривление](http://osteocure.ru/bolezni/skolioz) было диагностировано, и как своевременно начата была терапия.

Также многое зависит от самого пациента, от того насколько он тщательно выполняет все рекомендации врача.

**Важность и цели лечебной физкультуры**

Не стоит недооценивать значение лечебной физкультуры с нее помощью можно:

* устранить чрезмерную нагрузку, оказываемую на позвоночный столб;
* укрепить мускулатуру спины;
* убрать дисбаланс мышечно-связочного аппарата;
* исправить осанку;
* улучшить общее самочувствие больного.

Стоит помнить, что [ЛГ](http://osteocure.ru/bolezni/skolioz/kompleks-uprazhnenij-lfk-pri-skolioze-1-2-3-i-4-stepeni.html) поможет выпрямить позвоночник маленького пациента, в случае если искривление функциональное. Когда же у ребенка наблюдается структурный сколиоз, то коррекция с помощью лечебной физкультуры не будет успешной.

**Особенности упражнений для детей**

Комплекс ЛГ для спины при [сколиозе у детей](http://osteocure.ru/bolezni/skolioz/u-detej-i-podrostkov.html) должен отличаться от взрослых занятий, прежде всего своей простотой. Для детей дошкольного возраста проводить занятия в игровой форме с музыкальным сопровождением. Занятия физкультурой не должны быть слишком долгими. Длительность одного занятия ЛГ для детей до 7 лет не должно превышать 20 минут.

Все упражнения для исправления сколиоза нужно выполнять не спеша, при этом правильно и сильно напрягать всю мускулатуру.

Для растягивания позвоночного столба лучше заниматься на фитболе. Не стоит для этой цели выполнять упражнения на турнике. Увеличение нагрузки должно быть постепенное.

Лучше заниматься в хорошо проветриваемом помещении с зеркалами. Для выполнения упражнений лежа понадобиться коврик.

Перед тем как приступить к занятиям, нужно проконсультироваться со специалистом. Даже в том случае если у ребенка наблюдается первая стадия сколиоза. В этом случае специалист назначить базовый комплекс [ЛФК](http://osteocure.ru/bolezni/skolioz/kompleks-uprazhnenij-lfk-pri-skolioze-1-2-3-i-4-stepeni.html).

**Базовый комплекс упражнений**

Начальный комплекс упражнений при сколиозе 1 степени включает в себя следующие части:

* разминка;
* упражнения, ИП — лежа на спине;
* упражнения, первоначальная позиция — лежа на животе;
* упражнения, ИП — стоя, — отдыхать между упражнениями нужно в исходной позиции, т. е, если упражнение делаются лежа на спине, то отдыхать нужно в таком же положении.

Занятие начинается с разгрузки позвоночного столба. Встать в коленно-локтевую позу и походить минимум 2—3 минуты.

**Упражнения, выполняемые лежа на спине**

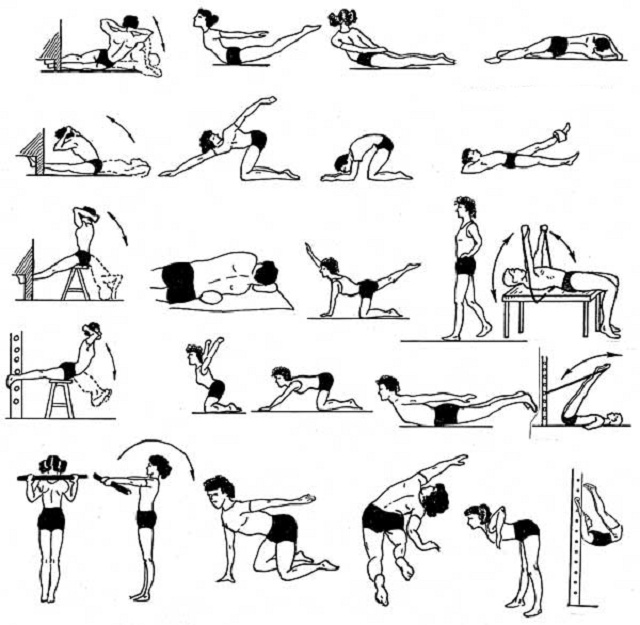
Такие упражнения помогают укрепить мускулатуру брюшного пресса:

1. **Вытяжение позвоночного столба**. Лежа на спине максимально тянуть ноги вниз, а руки вверх в течение 15 секунд. Повторить 3—4 раза.
2. **«Велосипед»**. Совершать движения напоминающие езду на велосипеде, при этом нужно следить, чтобы расстояние между нижними конечностями и полом было как можно меньше. Выполнять по полминуты по 3 подхода.
3. **«Ножницы»**. Делать горизонтальные и вертикальные скрещенные махи нижними конечностями. Горизонтальные махи выполнять максимально близко к поверхности пола. Делать упражнения по полминуты по 3 подхода.

**Упражнения лежа на животе**

Упражнения, лежа на животе, помогают укрепить спинную мускулатуру:

1. **Вытяжение позвоночника**. Лежа на животе тянуть нижние и верхние конечности. Делать упражнение 4 раза по 15 секунд.
2. **«Плавание»**. Лежа на животе, нижние конечности прямые, голова лежит на обратной стороне ладоней. Прогнуться в пояснице, одновременно поднять голову, верхнюю часть торса, верхние и нижние конечности. В этой позиции выполнять движения, напоминающее «плавание» брассом.
3. **Лежа на животе голова находиться на внешней стороне кисти, нижние конечности вытянуты**. Делать ими горизонтальные и вертикальные махи, при этом следить, чтобы бедра были оторваны от пола.
4. **Удержание**. Исходная позиция такая же, как в упражнение выше. Одномоменто поднять голову, верхнюю часть туловища и конечности. Нижние конечности свести вместе, верхние развести в стороны, ладони смотрят вверх. Задержаться в положении на четверть минуты. Выполнить 4 раза. Перерыв между упражнениями 10 секунд.



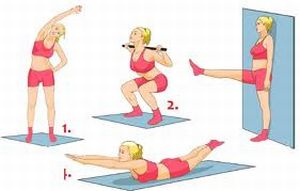
**Работа в положении стоя**

Упражнения стоя:

1. **Вращение руками**. Встать прямо, локти развести в стороны, подушечки пальцев рук установить на плечи. Совершать вращательные движения руками назад. Важно, чтобы амплитуда движений не была слишком большой.
2. **Приседания**. Встать ровно, верхние конечности развести в стороны, ладони смотрят вверх. Встать на носочки, затем присесть, затем — снова на носочки и принять первоначальную позицию. Сделать не спеша 5—10 приседаний.

Нужно делать все упражнения осторожно или совсем прекратить занятия, если у ребенка наблюдается прогрессирование заболевания или [сколиоз III](http://osteocure.ru/bolezni/skolioz/tretej-stepeni.html) и IV степени. Присутствует острый болевой синдром в спине во время занятий. Или присутствуют тяжелые нарушения мозгового кровообращения, серьезные патологии сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

**ЛГ при 2 стадии заболевания**

Подбирать упражнения при [сколиозе 2 степени](http://osteocure.ru/bolezni/skolioz/vtoroj-stepeni.html) должен только специалист.

Дома можно выполнять несложные упражнения, которые позволят укрепить мускулатуру и подготовить ее к дальнейшим физическим нагрузкам:

1. **Спиной прислониться к стене** и медленно опуститься, пока колени не образуют прямой угол. Задержаться в таком положение несколько секунд.
2. **Лежа на спине.** Одна нога прямая, лежит на полу, вторая поднята вверх и образует с туловищем угол 90 градусов.
3. **Лежа на спине**, нижние конечности согнуты в коленных суставах. Коленями нужно достать лоб.
4. **Встать на четвереньки**, округлить спину, затем вернуться в исходную позицию. Это упражнение поможет укрепить мышцы спины.
5. **Для растягивания мышц верхней части туловища**: сесть на колени, пятки прижать к ягодицам. Верхние конечности протянуть вперед и пытаться достать поверхности пола грудью и плечевым поясом.

**Гимнастика при искривлении поясничного отдела**

В домашних условиях для выполнения детьми подойдут такие упражнения для исправления [сколиоза поясничного отдела позвоночника](http://osteocure.ru/bolezni/skolioz/poyasnichnogo-otdela.html):

1. **Исходная позиция**, сидя на коленях, пятки прижаты к ягодицам, руки расположены на коленях. Сделав вдох согнуться в пояснице, грудной отдел должен быть не подвижен. На выдохе выдохнуть и прогнуться.
2. **Лежа на левом боку на краю кровати**. Левая нога прямая, правая согнута в колене и ее носок касается подколенной ямочки левой нижней конечности. Левая рука касается согнутого колена правой ноги, а правая рука отведена в сторону. Затем сделать вдох и максимально повернуть голову вправо. Задержаться в этом положение несколько секунд.
3. Чтобы **проработать нижний участок** поясничного отдела верхнюю ногу расположить не в подколенной ямочке, а у пяточного сухожилия. Все остальное выполнять точно также как и в предыдущем упражнение.

**Упражнения при патологии грудного отдела**

При [грудном сколиозе](http://osteocure.ru/bolezni/skolioz/skolioz-grudnoi-kletki.html) выполняется такой комплекс ЛГ:

1. **Лежа на спине, руки сцеплены в замок на затылке**. Локти смотрят в стороны. На выдохе локти сводить вместе, на вдохе разводить.
2. **Лежа на спине, верхние конечности за головой**. Поочередно подтягивать левое и правое колено к грудной клетке.
3. **Лежа на животе, руки, на затылке**. На выдохе поднимать верхнюю часть туловища, на вдохе опускать.
4. **Встать на четвереньки** поочередно поднимать и опускать сначала ноги, затем руки.

**Упражнения при шейном искривлении**

Следующие упражнения подойдут ребенку при [шейном сколиозе](http://osteocure.ru/bolezni/skolioz/skolioz-shejnogo-otdela.html):

* наклоны головы влево и вправо;
* стоя прямо, опустит голову вперед, а затем запрокинуть назад;
* стоя прямо, руки вдоль туловища поднимать и опускать плечевой пояс.

**Как размяться при правостороннем сколиозе**

В домашних условиях можно выполнять следующие упражнения:

1. **Правую верхнюю конечность отвести назад**, а левую поднять вверх.
2. **Упражнение «насос»**. Стоя прямо правая рука скользит по телу вниз, а левая двигается в противоположном направлении к плечевому поясу.
3. **Лежа на животе**, выгнуть спину, при этом левую руку поднять вверх.
4. **Нужно специальное косое сидение**, у которого один край ниже другого. Расположившись на нем делать наклоны вправо.

При [левостороннем сколиозе](http://osteocure.ru/bolezni/skolioz/levostoronnij.html) все эти же упражнения делать в зеркальном отображении. Это наиболее простые упражнения, которые если выполнять регулярно достаточно эффективные.

**Спорт и сколиоз**

Занятие спортом при сколиозе допустимы только после консультации врача.

В частности запрещены:

1. При искривлении позвоночника стоит избегать асимметричных физических нагрузок, таких как **бокс, теннис и фехтование**.
2. Отдельные виды спорта, к примеру, **борьба, прыжки в высоту, тяжелая атлетика**, предполагают чрезмерные нагрузки на позвоночный столб.
3. **Бадминтон, теннис, игра в гольф** противопоказаны из-за резких поворотов.
4. **Велоспорт** может спровоцировать развитию [кифоза](http://osteocure.ru/bolezni/skolioz/shejnyj-kifoz.html), так как из-за низкого руля спина будет постоянно согнута.
5. **Спортивная гимнастика, регби, футбол, хоккей** опасны в плане травматизма позвоночника.

А вот лучшими видами спорта считаются лыжи, бег и плавание. Особенно плаванье «брассом». Плавать можно как на спине, так и на животе. Полезно просто лежать на воде это расслабляет позвоночник.

Бегать при сколиозе рекомендуют по мягкой поверхности, например, по песку. Благотворно влияют на детский организм и прогулки по лесу.

Нужно помнить, что при искривлении позвоночника 3 степени специалист может разрешить занятия спортом, при 4 стадии патологии спорт противопоказан.

**Профилактические мероприятия**

Для профилактики искривления позвоночника полезно заниматься в бассейне, ходить на лыжах, как с палками, так и без, бегать, совершать пешие прогулки.

Базисные упражнения, которые выполняются при начальной стадии сколиоза, эффективны и для его профилактики.

При диагностировании сколиоза желательно обратиться к специалисту и под его контролем выполнять комплекс ЛФК. В домашних условиях разрешено выполнять самые простые упражнения, но даже если делать постоянно только их результат не заставит себя долго ждать.