

**Комплексы упражнений
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

1. И.п.- стоя, руки на поясе: поднять в сторону — вверх левую руку, в сторону левую ногу.

2. И.п.- лежа на спине:

Поднять левую руку и отвезти ее за голову, поднять левую ногу.

3. И.п.- сидя на табуретке, на гимнастической скамейке.

Поднять левую руку в сторону и далее вверх.

1. Ходьба на носках (носки внутрь), руки на поясе, сохраняя правильную осанку.
2. Ходьба на пятках, руки за головой, локти развернуть, сохраняя правильную осанку.
3. Ходьба на наружном крае стопы, руки внизу, ладонями наружу, лопатки соединить.
4. Ходьба «елочкой» по канату, шесту.
5. Ходьба приставными шагами (боком) по бревну.
6. Ходьба по наклонной плоскости на носках.
7. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке.
8. Ходьба по рейкам лестницы (наклонной лестницы), ребристой доске.
9. Ходьба перекатом с пятки на носок и обратно.

Исходное положение - стоя

1.И.п.-ноги вместе, руки на поясе, плечи отведены назад.

Поочередное становление ноги вперед, в сторону, назад (носок стянуть).

2.И.п.-ноги вместе, носки внутрь, руки опущены:

а)подняться на носки -вдох

б)вернуться в и.п. - выдох.

3.И.п.-руки на поясе, носки ног повернуты внутрь.

Пружинящее сгибание и разгибание в голеностопных суставах, не касаясь пятками пола.

4.И.п.-стойка стопы параллельно, руки на поясе, плечи отведены назад.

Переход из положения стоя в положение на наружном своде стопы.

5.И.п.-руки на поясе ,плечи отведены назад:

Поочередное катание мяча ногой; гимнастической палки; специальные тренажеры.

6.И.п. то же. Рисование пальцами стопы на песке (на полу).

Исходное положение - стоя у гимнастической стенки

1.И.п. -стоя лицом к гимнастической стенке, хватом на уровне пояса, ступни ног

параллельны.

Перекаты с пяток на носок и обратно.

2.И.п то же.

Сгибая пальцы ног, перенести тяжесть тела на переднюю часть стопы.

3.И.п.то же.

Лазанье по рейкам гимнастической стенки вверх и обратно;

перемещение приставными шагами (боком), наступая центральной частью стопы.

4.И.п. то же.

Захватывать пальцами ног мелкие предметы(шарики, кубики, камешки, пуговицы и т. д.)и переложить в другое место.

5.И.п. то же.

Приседание на носках, носки внутрь.

6.И.п. То же, на шаг от гимнастической стенки

«Ласточка»-носок опорной ноги развернуть внутрь.

Комплекс упражнений при плоскостопии в И.П. - сидя

1.И.п.-сидя в упоре сзади, ноги разведены, спину удержать в прямом положении.

Круговые движения стопами внутрь.

2.И.п.то же. Поочередное сгибание и разгибание стоп.

3.И.п.-упор руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах:

Максимальное разведение пяток, не отрывая носков ног от пола.

4.И.п.-сидя по-турецки, кисти рук упираются в пол на уровне стоп.

Встать или попытаться с опорой на тыльные (наружные) своды стоп, поверхности стоп и наклоном туловища вперед.

5.И.п.-упор сзади руками. Имитация «сгребание песка».

6.И.п. То же ,ноги разведены:

Соединить с усилием и развести без напряжения носки ног.

7.И.п.-стопы на матерчатой дорожке, к которой привязан груз (мешочек с песком)300-700гр. Подтягивание дорожки к себе пальцами.

8.И.п. То же:

Согнуть пальцы ног и держать в таком положении 6-8 сек.

Затем расслабить мышцы.

9.И.п.-одна нога (подошва)находится на голени другой ноги:

Подошва согнутой ноги скользит по голени другой ноги.

10.И.п. -упор сзади ,ноги согнуты в коленных суставах:

«Гусеничка». Сгибая и разгибая пальцы, продвигать стопы вперед не разгибая ног.

Комплекс упражнений при ДЦП (спастическая диплегия, нижний п/п)

Упражнения для нижних конечностей

1.И.п. -лежа на спине, руки за головой:

- а) тыльное сгибание стоп одновременно и поочередно, поднять голову, посмотреть на носки ног;
- б) тыльное сгибание стоп ,руки к плечам;
- в) отведение, приведение, супинация, пронация, вращение в голеностопном суставе;
- г) закрепить рукой пятку и вращение стопы в мелких суставах другой рукой;
- д) выполнение движений с сопротивлением, пассивно, активно;
- е) сгибание и разгибание пальцев стоп.

2.И.п.-лежа на спине:

- а) поочередное и одновременное отведение ног в стороны, с постепенным увеличением амплитуды;
- б) то же, с поочередным отведением одноименной и разноименной руки;
- в) круговые движения ногой в тазобедренном суставе;
- г) повороты ног внутрь и наружу.

3.И.п.-лежа на спине:

- а) поочередно и одновременно поднять прямые ноги, стоя в положении тыльного сгибания;
- б) то же с одноименной и разноименной рукой;
- в) то же с грузом, прикрепленном на нижней трети голени.

4.И.п.-лежа на спине:

- а) сгибание ноги в коленном и тазобедренном суставе (прогладить стопой опору);
- б) одновременно одна нога сгибается, другая выпрямляется;
- в) то же со сгибанием рук в локтевом суставе и плечевом.

5.И.п.-лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах,

- а) разведение коленей в стороны, стопы фиксированы;
- б) положить согнутые ноги направо, затем налево;
- в) согнутые ноги врозь - достать правым коленом левую пятку и наоборот;
- г) имитация езды на велосипеде;
- д) опираясь на стопы и локти - «мостик»;
- е) согнуть ноги охватить руками колени, подтянуть к пяткам;
- ж) все упр-я выполнять с сопротивлением;
- з) согнуть ноги, обхватить руками колени, подтянуть к животу, выполнять поочередно и одновременно.

6.И.п.-лежа, сидя на опоре, голени опущены:

- а) разгибание ног в коленном суставе поочередно и с сопротивлением;
- б) то же с сопротивлением, с грузом на голени;
- в) поднимая ноги, поставить ногу на пятку на опору.

7.И.п.-лежа на спине.

Поднять ноги, развести в стороны, соединить и положить. Вначале согнутыми,

затем прямыми.

8.И.п.-то же.

- а) тыльное и подошвенное сгибание в голеностопном суставе;
- б) отведение, приведение, супинация, пронация и вращение в голеностопном суставе;
- в) закрепить рукой пятку и вращение стопы в мелких суставах другой рукой;
- г) сгибание и разгибание пальцев стоп;
- д) продеть стопу в кольцо, сделать тыльное сгибание и удерживать кольцо;
- е) выполнять все движения с сопротивлением.

9.И.п.-то же:

ползание на спине - сгибая ноги и упираясь пятками выпрямить ноги, с продвижением туловища по полу.

10.И.п.-то же, лежа на животе:

- а) сгибание ног в коленных суставах поочередно и одновременно, таз прижат к опоре;
- б) то же с сопротивлением;
- в) разведение рук и ног в стороны;
- г) разгибание ног в тазобедренном суставе поочередно и одновременно;
- д) то же зафиксировать на 3-4 счета и с сопротивлением;
- е) руки согнуты в локтях, сгибая ногу в сторону достать коленом локоть руки;
- ж) руки опираются ладонями, выпрямляя руки и сгибая ноги, встать на четвереньки;
- з) то же, только сесть на пятки;
- и) скольжение ноги назад и сгибанием другой сесть на пятку-полушпагат;
- к) стать на четвереньки, одну ногу поднять назад, затем другую.

11.И.п.-стоя на четвереньках:

- а) разгибание ноги в тазобедренном суставе;
- б) то же, поднять одноименную, затем разноименную руку;
- в) ползание на четвереньках;
- г) достать правым коленом левую кисть и наоборот.

12.И.п.-лежа на животе: ползание по-пластунски.

Комплекс упражнений при атонически-астатической форме ДЦП

Задачи упражнений:

1. Нормализация дыхания.
2. Укрепление ослабленных мышц.
3. Улучшение координации движения и опороспособности конечностей.
4. Тренировка вестибулярного аппарата .
5. Отработка изолированных движений (упражнения выполняются в сопротивлении или в манжетах с грузом.)

Упражнения для нормализации дыхания

1. Дуть на бумажный занавес, ватные шарики, мыльные пузыри, дуть на воду.
2. Надувать резиновые игрушки, воздушные шары.

3. И.п. Лежа на спине.

а) руки вверх, вдох-выдох.

б) руки в стороны - вдох, обхватить грудную клетку - выдох (можно выполнять стоя, сидя, стоя на коленях.)

Упражнения для укрепления мышц

1. И.п. лежа на спине.

а) поочередное поднятие прямых ног.

б) поочередное отведение прямых ног в стороны.

в) поочередные круговые вращения прямой ногой во внутрь, наружу.

г) поочередное сгибание ног в коленных суставах.

д) поднятие двух прямых ног - удерживать под счет.

2. И.п. лежа на спине.

а) велосипед - 6 сч. вперед, тоже в обратную сторону.

б) и.п. то же - «пистолет».

в) и.п. то же - «полумост».

3. Садиться из положения лежа на спине-махом рук, тянуться к пальцам стоп.

4. И.п. Лежа на животе.

а) руки под подбородком, поочередное поднятие прямых ног.

б) поочередное сгибание ног в коленных суставах.

в) руки согнуты в локтях «зайчик».

г) и.п. руки вдоль туловища, отвести руки - прогнуться, удерживать под счет.

д) руки за спину в замок- прогнуться.

е) и.п. то же «корзиночка».

5. Отжимание от пола.

Упражнения на улучшение координации движений и опорности

1. Ходьба по узкой дорожке с различным положением рук (кисть к плечам, руки вверх, руки в стороны)

2. Ходьба скрестным шагом (различное положение рук)

3. Шаг «верблюда».

4. И.п. стоя на четвереньках, ходьба широким шагом.

5. И.п. стоя на четвереньках:

а) трех-опорное стояние (поочередное поднятие одной руки, одной ноги)

б) двух-опорное стояние (одновременное поднятие пр. руки, лев. ноги, тоже с другой стороны.)

в) и.п. тоже, передавать тяжесть тела с ног на руки.

г) и.п. тоже «мишка».

6. Стояние на одной ноге:

а) у опоры под счет.

б) без опоры на набивном мяче.

7. Ходьба по наклонной:

а) вверх, вниз, лицом к лестнице.

б) спиной к лестнице, вверх-вниз.

в) правым боком, вверх-вниз.

- г) левым боком ,вверх-вниз.
- 8. Ходьба с грузом на голове:
 - а) по узкой дорожке.
 - б) боком, приставным шагом.
 - в) высоко поднимая колени.

Тренировка вестибулярного аппарата

1. И.п лежа на спине. Руки вверх, ноги вместе.
 - а) «бревнышко» - (перекат со спины на живот.)
 - б) и.п. тоже, руки в стороны, на раз пр. рукой коснуться левой, на два и.п., 3-4 с другой руки.
 - в) и.п. тоже, руки согнуты в локтях ,ноги в коленях. На раз пр. коленом коснуться лев. локтя. На два и.п., 3-4 лев. локтем пр. колено.
2. Упр. на диске «здоровье» (раскрутить ребенка ,затем ходьба по узкой прямой).
3. Упр. на качалке (раскачивать ребенка,затем перешагивать через препятствия).

Отработка изолированных движений.

1. Работа на силовом блоке.
Изолированные движения: (прав. рукой , лев. рукой ,пр. ногой , лев. ногой)
2. Работа на лыжной установке.
3. Работа на тренажере «наездник».
4. Работа на «велотренажере».
5. Работа с малым мячом.
 - а) попадание в цель.
 - б) сбивать предметы.
6. Работа со средним мячом.
 - а) введение мяча.
 - б) подбрасывание, ловля.
 - в) передача мяча друг другу.

Комплекс упражнений при гиперкинетической форме ДЦП

Задачи:

1. Нормализация дыхания.
2. Обучение активному расслаблению.
3. Обучение самоторможению произвольных движений.
4. Улучшение координации движений и опорной функции конечностей.
5. Формирование зрительной ориентировки.
6. Обучение жизненно - необходимым навыкам и целенаправленным действиям.

Комплекс упражнений

1. И.п. - лежа на спине. Спокойно полежать некоторое время.
2. И.п.-лежа на спине, ноги зафиксированы, голова в среднем положении. Поднять руки через стороны вверх-вдох, опустить в и.п.-выдох. Выполнять движения руками то одновременно, то поочередно.

3. И.п. - лежа на спине, голова в среднем положении:

а) сгибание головы до касания подбородком груди

б) повороты головы налево и направо, в сторону (выполнять активно, пассивно и с сопротивлением).

4. И.п. - лежа на спине, голова в среднем положении, ноги зафиксированы. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (ладонной поверхностью коснуться плеча). Выполнять одновременно и поочередно.

5. И.п. - то же

а) потряхивание кисти:

б) пассивное разгибание и сгибание, отведение и приведение, круговые вращения в лучезапястном суставе

в) активно - пассивные движения кисти с коррекцией ее положения.

6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Захватить одной рукой правую стопу, а другой левую. Поочередно сгибать суставы рук, разгибая суставы ног, затем одновременно.

7. И.п.- лежа на спине, голова в среднем положении, руки зафиксированы (закладываются под спину)

а) отведение и приведение прямых ног поочередно и одновременно с постепенным увеличением амплитуды движений в тазобедренном суставе.

б) сгибание ног в тазобедренных суставах поочередно и одновременно (стопа в положении тыльного сгибания)

в) круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе с постепенным ее выпрямлением

г) круговые вращения прямой ногой в тазобедренном суставе

д) максимальное приведение бедер поочередно, затем одновременно и снова поочередно

8. И.п. - лежа на спине, правая нога согнута в коленном суставе, а левая рука - в локтевом суставе. По сигналу - смена положения рук и ног (то же, с закрытыми глазами)

9. И.п. - лежа на спине

а) поднять правую руку и левую ногу, то же другой рукой и ногой

б) отведение правой руки и левой ноги в сторону, то же другой рукой и ногой

10. И.п. - то же:

а) сгибание и разгибание в голеностопных суставах одновременно и поочередно;

б) отведение и приведение, супинация и пронация, круговые вращения в голеностопных суставах.

11. И.п. - то же

Имитация езды на велосипеде с участием рук, например, одновременно выполняя руками продольные или поперечные «ножницы».

12. И.п. - то же. Повороты в тазобедренных суставах внутрь и наружу (прямой и согнутой ногой).

13. И.п.- то же:

а) наклоны туловища вправо и влево, сначала с остановками, затем - маятникообразно

- б) перевороты туловища набок, затем -на живот вслед за поворотом головы;
- в) поднять руки вверх, затем рывком-сесть и снова лечь, сохраняя правильное положение головы (срединное).

14. И.п.- лежа на животе (на кушетке), голова в срединном положении, руки разведены в стороны, предплечья свешиваются с опоры, таз и ноги зафиксированы.

- а) сгибание и разгибание рук в локтевом суставе;
- б) раскачивание предплечья;
- в) круговые вращения в локтевом суставе;
- г) потряхивания предплечьем;
- д) супинация и пронация предплечьем (с коррекцией);
- е) положить предплечье вперед на опору, то же с сопротивлением (при выполнении, надавливать на плечо для подавления произвольных движений).

15. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком, таз фиксирован:

- а) поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах;
- б) то же с сопротивлением.

16. И.п.- то же. Поочередное приподнимание над полом прямых ног с разгибанием их в тазобедренных суставах.

17. И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре ладонями о пол. Сгибание и разгибание рук в упоре с прогибанием туловища, таз фиксировать.

18. И.п. - лежа на животе. Переход в положение стоя на четвереньках. Вернуться в и.п.

19. И.п. то же. Свободные плавательные движения руками и ногами способом «брасс» и «кроль».

20. И.п. - то же. Согнуть руки к плечам, поднять голову и прогнуться. То же с сопротивлением.

21. И.п.-лежа на животе, руки в упоре на полу на уровне груди. Выпрямляя руки и сгибая одну ногу, сесть на пятку согнутой ноги. То же с другой ноги.

22. И.п.- стоя на четвереньках. Поднять правую ногу и левую руку вверх параллельно полу(«стрела»). То же с другой ноги и руки.

23. И.п.- стоя на четвереньках:

- а) ползание на четвереньках широким шагом;
- б) ползание, толкая медбол коленом.
- в) последовательная перестановка рук то вправо, то влево с поворотом туловища, не меняя положения головы.

24. И.п. - лежа на спине:

а) быстрая смена позы - повернуться на живот, встать на четвереньки, на колени, на ноги, затем в обратном порядке вернуться в и.п.

б) руки вверх с мячом - перекаты туловищем то вправо, то влево.

25. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

Опираясь на ладони и сгибая ноги, достать лбом колени.

26.И.п.- упор присев.

Последовательно переставляя руки вперед, перейти в положение-упор лежа. Аналогичными действиями вернуться в и.п.

27. И.п. - стоя на коленях. Катать мяч вокруг себя.

28. И.п.- сидя, упор руками сзади, опираясь руками о пятки. Выпрямить туловище, прогнуться.

29. И.п. - стоя на четвереньках:

а) боковой кувырок с возвращением в и.п., 2-3 раза подряд

б) то же, но при выполнении кувырка-голова опущена, а при вставании на четвереньки - голову поднять

в) то же, с закрытыми глазами.

30. И.п. - лежа на боку, одноименная рука под головой, другая-вдоль туловища:

а) легкие подталкивания ребенка (он легко падает на спину или живот, в зависимости от направленности толчка);

б) то же, но ребенок удерживает свое положение и только по сигналу инструктора расслабляет мышцы и мягко падает.

31. И.п. - стоя на коленях, на четвереньках.

Удержание равновесия при легких подталкиваниях в разные стороны.

32. И.п. - сидя верхом на скамейке, стульчике:

а) различные движения туловищем с сохранением срединного положения головы

б) различные повороты и наклоны головы с фиксацией в определенных положениях, затем с сопротивлением и последующим активным расслаблением мышц шеи и падением головы.

33. И.п. - стоя:

а) стоять поочередно то на одной, то на другой ноге (на 10 счетов);

б) стоять на одной ноге и удерживать равновесие при легких подталкиваниях в разных направлениях

в) то же, с различными движениями рук и ног

г) то же, с различным положением головы.

34. И.п. - упор на ладони, инструктор держит за ноги:

а) передвижение на руках («тачка»)

б) опрокидывание «тачки» - инструктор перекрещивает ноги и ребенок переворачивается на 360° до и.п.

35. Ходьба с остановками по сигналу.

36. Ходьба с перешагиванием через препятствия высотой 10-15 см на расстоянии 20-30см друг от друга.

37. Ходьба с поворотами на 90-180-360° град. по команде и по сигналу.

38. Ходьба по наклонной плоскости.

39. Ходьба по узкой следовой дорожке.

40. Ходьба боком, назад, вперед, резко меняя направление.

41. Ходьба с закрытыми глазами.