

## Комплексы лечебной гимнастики при различных заболеваниях.

*Комплекс № 1 (при нарушении осанки)*

*Комплекс № 2 (при сутулой осанке)*

*Комплекс № 3 (при кругло-вогнутой спине)*

*Комплекс № 4 (при асимметричной осанке)*

*Комплекс № 5 (упражнения с мячом при асимметричной осанке)*

*Комплекс № 6 (при плоской спине)*

*Комплекс № 7 (при круглой спине)*

*Комплекс № 8 (при плоскостопии)*

*Комплекс упражнений для профилактики остеохондроза*

*Комплекс упражнений при бронхиальной астме*

*Комплекс упражнений при заболеваниях почек*

*Комплексы упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта*

*Комплекс № 1*

*Комплекс № 2*

*Комплекс дыхательных упражнений*

**Комплексы упражнений при заболеваниях  
опорно-двигательного аппарата  
Комплекс № 1  
(при нарушении осанки)**

1. И.п. – лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела и вернуться в и.п.
2. И.п. – то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
3. И.п. – лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс или вдоль туловища, лопатки соединить.
4. И.п. – то же. Приподнять голову и плечи, кисти рук переводить к плечам или за голову.
5. И.п. – лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая перед собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.
6. И.п. – лежа на спине, руки за голову. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
7. И.п. – лежа на спине. Сесть, сохраняя правильное положение спины, головы.
8. И.п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей. Отвести руки назад и приподнять ноги («рыбка»).
9. И.п. – лежа на спине. Выполнять ногами движения, имитирующие вращение педалей на велосипеде.
10. И.п. – лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3–4 счета, затем медленно опустить их в и.п.
11. То же, поочередно поднимая то ногу, то таз.
12. То же на левом боку.
13. И.п. – сед согнув ноги. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.
14. И.п. – то же. Приподнимать пятки одновременно и поочередно, развести стопы в стороны.
15. И.п. – о.с., стопы располагаются параллельно на ширине ступни, руки на пояс. Перекаты с пятки на носок.
16. И.п. – о.с. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх и вперед.
17. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
18. И.п. – сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8–10 раз.

19. И.п. – лежа на спине. Горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами «ножницы».
20. И.п. – о.с. Завести одну руку за голову, вторую за лопатки («замочек»). Выполнить несколько раз, меняя положение рук.
21. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе вернуться в и.п.
22. И.п. – сед. Катание теннисного, или волейбольного мяча вперед, назад, по кругу, по часовой стрелке и против нее.
23. И.п. – сидя на стуле. Катать скакалку или палку двумя ногами (3 мин.).

**Комплекс № 2**  
**(при сутулой осанке)**

1. И.п. – о.с., палка внизу, широкий хват.  
1, 3 – руки вверх, потянуться, вдох;  
2 – сгибая руки, отвести палку назад за лопатки, выдох;  
4 – и.п., выдох.  
Опуская палку назад, сводить лопатки. Движения 1 и 4 выполнять прямыми руками.
2. И.п. – о.с., палка внизу, хват на ширине плеч.  
1 – присед, положить палку на пол;  
2 – встать;  
3 – наклон вперед, взять палку, выдох;  
4 – и.п., вдох.  
Наклон выполнять энергично, не сгибая ног в коленях. Ширину хвата можно постепенно увеличивать. Следить, чтобы при вставании полностью выпрямлялись и расправлялись плечи.
3. И.п. – сед, ноги врозь, палка в согнутых руках впереди. Поочередно поворачивать туловище направо и налево, наклоня палку в сторону поворота и выполняя ею гребковые движения. Ноги прямые, с места не сдвигать. Дыхание равномерное.  
*Вариант:* то же, но палка на лопатках.
4. И.п. – сед, палка впереди, хват на ширине плеч.  
1–2 – сгибая одну ногу, пронести ее над палкой и выпрямить вперед-вверх;  
3–4 – и.п.;  
5–8 – то же другой ногой.  
При выполнении упражнения меньше отклоняться назад, дыхание равномерное.
5. И.п. – о.с., палка за головой на плечах.  
1 – выпад влево с наклоном вправо, руки вверх, выдох;  
2 – оттолкнуться левой ногой, вернуться в и.п., вдох;  
3–4 – то же в другую сторону.  
Все движения выполнять в одной плоскости без поворотов.  
*Вариант:* выпад с двумя пружинистыми наклонами.

6. И.п. – стойка с сомкнутыми носками, палка располагается горизонтально за спиной под локтями.  
1–2 – присесть, опуститься в упор на коленях и прогнуться – выдох;  
3–4 – отклоняясь назад, подняться на носки и вернуться в и.п. – вдох.  
Упражнение выполнять без помощи рук. На пол опускаться мягко, не ударяясь коленями. Для этого нужно сохранять вес тела на носках до момента касания коленями пола.
7. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу.  
1 – наклон вперед – выдох;  
2 – прогнуть спину, руки вверх – вдох;  
3 – наклон вперед – выдох;  
4 – и.п. – вдох.

### **Комплекс № 3 (при кругло-вогнутой спине)**

Все упражнения выполняются в медленном темпе по 8–10 раз.

1. И.п. – о.с., руки на пояс.  
1 – наклон, руки вперед;  
2 – наклон, руки в стороны;  
3 – наклон, руки вверх;  
4 – и.п.
2. И.п. – то же, руки за голову.  
1–3 — пружинистые наклоны вперед;  
4 – и.п.
3. И.п. – лежа на спине.  
1–2 – принять группировку;  
3–4 – и.п.
4. И.п. – сед на пятках, руки вперед.  
1 – упор на коленях, руки в стороны;  
2 – и.п.
5. И.п. – сед на пятках, наклон, руки вверх.  
1–2 – стоя на коленях, наклон назад, руками коснуться пяток;  
3–4 – и.п.
6. И.п. – стоя на коленях, пятки врозь, руки на пояс.  
1 – сесть на пятки;  
2 – и.п.
7. И.п. – упор стоя на коленях.  
Махи ногами в сторону, руки вверх.
8. И.п. – сидя на пятках, наклониться вперед, руки вверх.  
1–2 – «волной» принять упор лежа;  
3–4 – вернуться в и.п.

9. И.п. – упор стоя на коленях.  
1–3 – подать плечи вперед, одновременно сгибая голень правой назад, прогнуться;  
4 – и.п.;  
5–8 – то же с другой ноги.
10. И.п. – стоя спиной у стены, руки вверх.  
1 – шаг правой ногой вперед, прогнуться. Руки и стопа левой ноги касаются стены;  
2 – и.п.;  
3 – наклон вперед;  
4 – и.п.;  
5–8 – то же с левой ноги.
11. И.п. – широкая стойка, руки вверх.  
1–2 – круг руками влево;  
3 – наклон влево;  
4 – и.п.;  
5–8 – то же в другую сторону.
12. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Выполнять круговые движения тазом, меняя положение рук: вперед, на пояс, вверх.
13. И.п. – стойка ноги врозь, наклон прогнувшись, руки на пояс, локти отведены назад. Маятниковые движения туловища вправо и влево. Закончить наклоном вперед, ладонями коснуться пола.
14. И.п. – упор лежа на согнутых руках.  
1–2 – упор лежа на бедрах;  
3–4 – и.п.
15. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты.  
1, 3 – поднять таз;  
2 – выпрямить правую ногу;  
4 – и.п.;  
5–8 – то же другой ногой.
16. И.п. – сед, согнув ноги, руки в стороны.  
1–3 – сед углом, ноги врозь;  
4 – и.п.
17. И.п. – лежа на спине. Поднимание ног поочередно и вместе.
18. И.п. – сед ноги врозь, руки к плечам.  
1 – правым локтем коснуться левого колена;  
2 – и.п.  
3–4 – то же другой рукой.
19. И.п. – упор на коленях, пятки врозь.  
1–2 – поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки;  
3–4 – то же в другую сторону.

**Комплекс № 4**  
**(при асимметричной осанке)**

1. И.п. – стойка на носках с поднятыми вверх и сцепленными в замок руками. Покачивание туловищем из стороны в сторону.
2. И.п. – о.с. Скользящим движением вдоль туловища одну руку поднять к плечу и одновременно наклонить туловище в противоположную сторону, другая рука скользит по ноге. То же в другую сторону.
3. И.п. – о.с. Одну руку поднять вверх и отвести назад, одновременно отводя назад другую. Повторить несколько раз, меняя положение рук.
4. И.п. – о.с. Одну руку поднять вверх, одновременно наклонив туловище в противоположную сторону, другую завести за спину. Повторить несколько раз, меняя положение рук и сторону наклона.
5. И.п. – стоя боком, противоположным искривленному, к шведской стенке и держась вытянутыми руками – одной снизу, другой сверху – за перекладины. Выполнять усиленный наклон в сторону, противоположную сколиозу.
6. И.п. – стойка на коленях, руки на пояс. Одну руку поднять вверх и одновременно наклониться влево. То же в другую сторону.
7. И.п. – лежа на животе. Отвести руки в стороны и одновременно прогнуться в пояснице.
8. И.п. – лежа на животе, руки в стороны. Поднять верхнюю часть туловища и одновременно одну ногу. Повторить несколько раз, меняя положение ног.
9. И.п. – лежа на животе, удерживая сверху гимнастическую палку. Прогнуться назад и вернуться в и.п.
10. И.п. – упор стоя на коленях. Поднять руку и одновременно вытянуть назад противоположную ногу, вернуться в и.п. Повторить несколько раз, меняя положение рук и ног.
11. И.п. – сед на пятках. Поднять руку вверх, прогнуться назад, одновременно выдвигая назад противоположную ногу, вернуться в и.п. Повторить несколько раз, меняя положение рук и ног.
12. И.п. – упор стоя на коленях. Отводя руку в сторону, повернуть туловище, вернуться в и.п. Повторить несколько раз в одну и другую сторону.
13. И.п. – упор стоя на коленях. Скользящим движением вытянуть вперед руки, затем подтянуть их к коленям.
14. Асимметричный вис на шведской стенке – со стороны искривления рука вытянута, другая согнута.

15. И.п. – упор стоя на коленях. Ползание на коленях, одновременно вытягивая вперед обе руки одновременно и поочередно.
16. И.п. – сидя на сиденье, поверхность которого наклонена в сторону искривления позвоночника, одна рука на пояс, другая – со стороны искривления – на голову. Выполнить наклоны в сторону, противоположную искривлению.
17. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Вытягивать руки, опуская плечи.

**Комплекс № 5**  
**(упражнения с мячом при асимметричной осанке)**

1. И.п. – о.с., мяч вверх.  
1–2 – мяч в левой руке, правую руку и правую ногу отвести в сторону на носок;  
3–4 – и.п.;  
5–8 – то же с другой ноги.
2. И.п. – сед, мяч зажат между стопами.  
1, 3 – согнуть ноги;  
2, 4 – и.п.
3. И.п. – мяч вверх. Приседая, выполнить полный круг руками.
4. И.п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами.  
1–2 – поднять ноги и опустить мяч влево;  
3–4 – и.п.;  
5–8 – то же в другую сторону.
5. И.п. – лежа на животе, мяч вверх.  
1–3 – прогнуться;  
4 – и.п.
6. И.п. – лежа на спине, мяч вверх.  
1–2 – наклон вперед, мяч зажат между стопами.  
3–4 – лечь на спину, руки вверх;  
5–6 – поднять ноги, коснуться мячом пола за головой, взять мяч в руки.  
7–8 – и.п.
7. И.п. – упор на коленях, мяч между руками.  
1 – коснуться мяча коленом правой ноги;  
2 – мах правой ногой назад;  
3 – коснуться мяча коленом правой ноги;  
4 – и.п.;  
5–8 – то же с другой ноги.
8. И.п. – лежа на животе, мяч зажат между стопами.  
1, 3 – поднять ноги вверх, прогнуться;  
2 – согнуть ноги;  
4 – и.п.

**Комплекс № 6**  
**(при плоской спине)**

1. И.п. – о.с. Выполнить пружинистые наклоны вперед, ладонями касаться пола. Дыхание произвольное.
2. И.п. – упор стоя, ноги врозь. Выполнять пружинистые движения, сгибая руки. Ноги прямые, смотреть вперед.
3. И.п. – сед на пятках, руки за спину.  
1–2 – встать на колени, прогнуться, свести лопатки вместе;  
3–4 – зафиксировать положение;  
4 – и.п.
4. И.п. – упор лежа сзади на предплечьях.  
1–2 – поднять таз;  
3 – мах правой ногой;  
4 – и.п.;  
5–8 – то же с левой ноги.
5. И.п. – лежа на спине, руки вверх.  
1–3 – прямыми ногами достать пол за головой;  
4 – и.п.
6. И.п. – упор лежа на предплечьях.  
1 – разогнуть левую руку;  
2 – и.п.  
3 – разогнуть правую руку;  
4 – и.п.
7. И.п. – сед на пятках, держась за них руками.  
1 – прогнуться, голову назад;  
2 – наклон вперед, голову назад;  
3 – голову опустить, мышцы спины расслаблены;  
4 – и.п.
8. И.п. – сед, ноги скрестно, руки вверх.  
1 – руки на пояс;  
2 – руки к плечам;  
3 – руки за голову;  
4 – и.п.
9. И.п. – сед, ноги скрестно, руки за голову.  
1–2 – наклон вперед;  
3–4 – и.п.
10. И.п. – сед.  
1 – упор лежа сзади, прогнуться;  
2 – мах правой ногой;  
3 – мах левой ногой;  
4 – и.п.



11. И.п. – сед на пятках, наклон, руки вверх. Выполнить волнообразные сгибания – разгибания туловища.
12. И.п. – полушпагат, руки в стороны.  
1–2 – наклон вперед, руки вверх;  
3–4 – и.п.;  
5–8 – то же с другой ноги.
13. И.п. – о.с.  
1 – выпад вперед левой ногой, правой рукой коснуться пятки правой ноги;  
2 – и.п.;  
3 – то же другой ногой;  
4 – и.п.;  
5–6 – наклониться назад, достать пятки ног руками;  
7–8 – и.п.
14. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.  
1 – сед, руки вперед;  
2 – и.п.  
Повторить 10–12 раз.
15. И.п. – упор стоя на коленях.  
1–2 – прогнуть спину («кошечка»);  
3–4 – спина круглая.  
Повторить 10–12 раз.
16. И.п. – стоя на коленях, руки за спиной в замок.  
1–2 – прогнуться, голову назад, лопатки свести, руки напряжены;  
3 – расслабить спину и опустить голову;  
4 – и.п.
17. И.п. – сед.  
1 – упор лежа сзади;  
2 – мах правой ногой, левая рука вперед;  
3–4 – и.п.;  
5–8 – то же с другой ноги.
18. И.п. – лежа на спине.  
1 – наклон вперед;  
2–3 – обхватить стопы, удержать это положение;  
4 – и.п.
19. И.п. – упор лежа на согнутых руках.  
1 – упор лежа с одновременным махом левой ногой;  
2, 4 – и.п.;  
3 – то же правой ногой.

**Комплекс № 7**  
**(при круглой спине)**

1. И.п. – сед, руки за голову.  
1 – ноги согнуть, наклонить туловище влево, локтем тянуться к колену;

- 2 – и.п.;  
3–4 – то же в другую сторону.
2. И.п. – сед, согнув ноги, руками держаться за колени.  
1 – лечь на спину, руки вдоль туловища;  
2 – и.п.
3. И.п. – упор лежа.  
1–2 – поочередно опускать руки в упор на предплечьях;  
3–4 – и.п.
4. И.п. – сед, согнув ноги.  
1 – сед углом;  
2–3 – поочередно разгибать ноги;  
4 – и.п.
5. И.п. – упор на коленях.  
1 – мах левой ногой назад, руки согнуть;  
2 – и.п.;  
3 – то же правой ногой;  
4 – и.п.
6. И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуть.  
1 – поднять таз;  
2 – мах левой ногой;  
3–4 – и.п.;  
5–8 – то же с другой ноги.  
То же упражнение можно выполнить в упоре лежа сзади на предплечьях.
7. И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги поднять под углом 45°. Выполнять круговые движения ногами влево и вправо.
8. И.п. – лежа на спине, руки вверх.  
1 – согнуть правую ногу;  
2 – и.п.;  
3–4 – то же с левой ноги.
9. И.п. – лежа на спине, ногами упереться в стену;  
1–3 – поднять таз, прогнуться;  
4 – и.п.
10. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища.  
1–3 – поднять плечи, опираясь на руки;  
4 – и.п.
11. И.п. – лежа на животе.  
1 – мах правой ногой назад, руки назад, прогнуться;  
2 – и.п.;  
3–4 – то же с другой ноги.
12. И.п. – упор лежа сзади.  
1 – мах правой ногой;  
2 – и.п.;

- 3 – мах левой ногой;  
4 – и.п.
13. И.п. – упор лежа.  
1–2 – сгибая руки, мах правой ногой назад;  
3–4 – и.п.;  
5–8 – то же левой ногой.
14. И.п. – упор лежа.  
1 – согнуть руки;  
2 – и.п., туловище напряжено.
15. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью.  
1–3 – разогнуть руки, не отрывая таз от пола;  
4 – и.п.
16. И.п. – упор лежа сзади.  
1 – опустить таз;  
2 – и.п.

**Комплекс № 8**  
**(при плоскостопии)**

1. И.п. – сед.  
1 – разогнуть стопы, вытянув носки;  
2 – согнуть стопы, носки на себя.  
*Вариант:* одновременно разогнуть одну стопу и согнуть другую. Ноги выпрямлены в коленях, мышцы ног максимально напряжены.
2. И.п. – сед.  
1, 3 – правую ногу выставить вперед;  
2 – согнуть правую ногу и коснуться пальцами пола за левой ногой;  
4 – и.п.;  
5–8 – то же левой ногой.
3. И.п. – о.с., руки в стороны.  
1, 3 – подняться на носки;  
2 – полуприсед;  
4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п.
4. И.п. – сед. Взять пальцами ног карандаш и попытаться «писать» им буквы, цифры, слова и числа.
5. И.п. – сед. Согнуть левую ногу, захватив пальцами стопы платочек, и перенести его через правую ногу.  
То же правой ногой.  
*Варианты:* пальцами ног захватить более сложные предметы (карандаш, мячик), перекладывать их вдоль ног и дальше в стороны.
6. И.п. – упор стоя на коленях.  
1 – мах левой ногой назад;  
2 – и.п.;  
3–4 – то же правой ногой.

7. И.п. – сед.  
1–3 – развести пальцы стоп как можно шире;  
4 – соединить пальцы.
8. И.п. – о.с. Ходьба на наружных сводах стопы, пальцы сгибать.  
Чередовать с ходьбой на носках и на пятках.
9. И.п. – сед.  
1 – согнуть правую ногу в колене, ведя ее носком по полу максимально близко к левой ноге;  
2 – ногу выпрямить;  
3–4 – то же левой ногой;  
5, 7 – согнуть обе ноги;  
6, 8 – и.п.
10. И.п. – о.с.  
1, 3 – упор присев;  
2 – перенести тяжесть тела немного вперед, наклониться, опираясь на кисти рук;  
4 – и.п.  
*Варианты:* то же с опорой на всю стопу, колени направить вперед-наружу.
11. И.п. – левая нога вперед.  
1–2 – подниматься на носках, руки в стороны;  
3–4 – полуприсед на носках, спина прямая, руки вперед;  
5–6 – подниматься на носках, руки в стороны;  
7–8 – и.п.  
*Варианты:* поднимаясь на носках, для тренировки равновесия постепенно выполнять различные движения руками и ногами.
12. И.п. – лежа на спине.  
1 – мах правой ногой вперед-вверх;  
2 – и.п.;  
3–4 – то же левой ногой.  
*Варианты:* махи правой и левой ногой вперед-в сторону; махи ногой в стороны, лежа на спине, на животе, на боку, с опорой на локоть, предплечье, кисть той же руки и ладонь другой.

### **Комплекс упражнений для профилактики остеохондроза**

1. И.п. – лежа на спине на жестком ложе, лучше на полу. Подтянуть колено правой ноги к груди – выдох, вернуться в и.п. – вдох.  
То же левой ногой.
2. И.п. – то же. Поочередно поднимать прямые ноги: поднимая – выдох, опуская – вдох.
3. И.п. – то же. Согнутую в тазобедренном и коленном суставах правую ногу отвести в сторону – выдох, затем внутрь – вдох.  
То же другой ногой.
4. И.п. – то же. Круговые движения выпрямленной поднятой ногой в одну, затем в другую сторону. Дыхание произвольное, не задерживать.

5. И.п. – то же. Прямую правую ногу поднять вверх – вдох, затем опустить ее через правую или левую сторону – выдох. То же другой ногой.
6. И.п. – лежа на спине, руки под голову, ноги на ширине плеч. Сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах, поднимая таз и подтягивая стопы к себе, сделать мост на лопатках – вдох, опуститься и выпрямиться – выдох.
7. И.п. – лежа на спине, ладонями опираясь о пол, прогнувшись вверх, сделать мост с опорой на руки. Дыхание произвольное.
8. И.п. – лежа на спине, постепенно сгибать ноги, подтягивая пятки как можно ближе к ягодицам.
9. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги.
10. И.п. – то же. Поочередно сгибать ноги в коленном суставе. Дыхание произвольное.
11. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх («лодочка»). Приподнять грудь и ноги одновременно – выдох, вернуться в и.п. – вдох.

#### **Комплекс упражнений при бронхиальной астме**

1. И.п. – о.с. Вращательные движения руками вперед и назад. Темп и дыхание произвольные.
2. И.п. – сидя на стуле, спина прямая, плечи опущены, руки вдоль туловища, плечи отведены назад. Постараться сомкнуть обе лопатки, как можно дольше удерживая это положение, – вдох; вернуться в и.п. – выдох.
3. И.п. – сидя на стуле, палка на плечах. Повороты туловища вправо и влево. Темп выполнения произвольный. Момент максимального поворота туловища должен совпадать с глубоким выдохом. Сначала повороты делают медленно, затем рывками.  
*Варианты:* стоя, палка в рукахверху или за спиной.
4. И.п. – о.с., руки вверх, прогнуться.  
1–2 – наклоны вперед, руками взяться за голень, живот втянуть – выдох;  
3–4 – и.п. – вдох.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.  
1 – поворот туловища влево, левую руку отвести в сторону, вдох;  
2 – и.п.;  
3 – наклон вперед, левой рукой коснуться носка правой ноги, выдох;  
4 – и.п.  
5–8 – то же в правую сторону правой рукой. Следить за дыханием.
6. И.п. – о.с.  
1 – руки вверх;  
2 – наклон влево;

3 – наклон вправо;

4 – и.п.

Выполнить 8–10 раз.

7. И.п. – широкая стойка.  
1 – руки в стороны, предплечья вверх, прогнуться назад – вдох;  
2, 3 – наклон вперед, руками взяться за колени – выдох;  
4 – и.п.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища. Выполнять круговые движения ногами («велосипед»).
9. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях.  
1–3 – повороты влево, пружинящие движения локтями назад, лопатки свести;  
4 – и.п.;  
5–8 – то же влево.
10. И.п. – наклон прогнувшись, руки в стороны. Выполнять повороты туловища влево и вправо.
11. И.п. – стоя, касаясь грудью стены, плечи максимально отвести назад, голову держать прямо, подбородок опустить вниз. Согнуть в локте правую руку, кисть прижать к затылку. Одновременно левую согнутую в локте руку тыльной стороной кисти прижать к пояснице. Необходимо следить, чтобы локти были максимально отведены назад, а лопатки касались друг друга.
12. И.п. – стоя на коленях, руки вытянуты вперед, ладони на скамейке, бедра вертикально. Сделать вдох, сгибая руки, опуститься как можно ниже к полу. Вернуться в и.п. – глубокий выдох. Выполнить 10–15 раз. Темп произвольный.  
Упражнение способствует увеличению подвижности плечевого пояса и гибкости позвоночника.
13. И.п. – сед на пятках, руки на пояс, локти отведены в стороны. Наклонить плечи и голову вперед, глубокий выдох. Вернуться в и.п. – глубокий вдох. Следить, чтобы локти были максимально отведены назад.
14. И.п. – о.с.  
1–2 – подтянуть правое колено к груди, прогнуться назад – вдох;  
3–4 – и.п. – выдох;  
5–8 – то же левой ногой.
15. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке в приседе, хват за рейку снизу прямыми руками.  
1–3 – разгибая ноги, прогнуться, смотреть на руки – вдох;  
4 – и.п., подбородок на грудь – выдох.
16. И.п. – сидя на стуле, руки скрещены, лежат на столе, голова опущена на руки. Вдох – полностью расслабиться, втянуть живот, максимально напрягая мышцы брюшного пресса; выдох – мышцы живота

расслабляются, живот выпячивается вперед, медленно, без резких толчков. Необходимо следить, чтобы грудная клетка была неподвижна.

17. И.п. – сидя на стуле, ноги на ширине ступни.  
1–2 – поворот вправо, локоть правой руки отвести за спинку стула, левая рука расслабленно лежит на правом бедре;  
3–4 – и.п.;  
5–8 – то же – в другую сторону. Дыхание произвольное.
18. И.п. – сидя, опираясь о спинку стула.  
1–2 – наклониться вперед и взяться руками за передние ножки стула;  
3 – выпрямляясь, взяться руками за задние ножки стула, прогнуться;  
4 – и.п.  
Выполняя наклон – выдох, выпрямляясь – вдох.  
Повторить 4–6 раз.
19. И.п. – лежа на спине, руки за голову. Поднять обе ноги одновременно – глубокий выдох, опустить – вдох. Можно поднимать попеременно правую и левую ногу. Темп произвольный.
20. И.п. – лежа на правом боку, ноги слегка согнуты. Подтягивать левое колено к груди.  
То же правой ногой, лежа на левом боку. Дыхание произвольное.
21. И.п. – стоя перед зеркалом, руки свободно лежат на животе.  
Расслабиться, втянуть живот – активный выдох; живот расслабить, выпятить, – вдох. Плечи и грудная клетка при вдохе неподвижны.

### **Комплекс упражнений при заболеваниях почек**

1. Ходьба на месте (3–5 мин.).
2. И.п. – о.с.  
1 – левую ногу отвести назад на носок, руки в сторону ладонями вверх – вдох;  
2 – руки за голову – вдох (продолжается);  
3–4 – и.п. – выдох;  
5–8 – то же правой ногой.  
Повторить 6–8 раз.
3. И.п. – о.с., руки перед грудью.  
1, 3 – руки в стороны – вдох;  
2 – сгибая левую ногу, вытянуть ее вперед; хлопок руками под коленом – выдох;  
4 – и.п. – выдох;  
5–8 – то же правой ногой.  
Повторить 4–6 раз каждой ногой.
4. И.п. – о.с., руки в стороны.  
1–2 – наклон вперед, коснуться руками пола – выдох;

- 3–4 – и.п. – вдох.  
Повторить 8–12 раз.
5. И.п. – о.с.  
1 – левую ногу отвести в сторону, руки через стороны вверх, хлопок над головой;  
2 – и.п.;  
3–4 – то же с другой ноги. Дыхание произвольное.  
Повторить 6–8 раз каждой ногой.
6. И.п. – о.с., руки за голову.  
1–2 – присед на носках, руками коснуться пяток – выдох;  
3–4 – и.п. – вдох.  
Повторить 8–12 раз.
7. И.п. – стойка ноги врозь.  
1–2 – наклоны влево, скользя левой рукой по ноге и правой по туловищу вверх, – выдох;  
3–4 – и.п. – вдох;  
5–8 – то же вправо.  
Повторить 6–8 раз.
8. И.п. – сед.  
1 – мах левой ногой вперед;  
2 – и.п.;  
3 – сед, ноги врозь, наклон вперед, руками коснуться носков;  
4 – и.п.;  
5–8 – то же с правой ноги.  
Повторить 4–6 раз в медленном темпе, дыхание произвольное.
9. И.п. – сед.  
1 – сед, согнув ноги;  
2 – сед углом;  
3 – руки в стороны;  
4 – и.п.  
Повторить 6 раз в среднем темпе, дыхание произвольное.
10. И.п. – о.с.  
1 – упор присев;  
2 – упор лежа;  
3 – сгибая руки, мах левой ногой назад;  
4 – упор лежа;  
5–6 – то же с правой ноги;  
7 – упор присев;  
8 – и.п.  
Повторить 6 раз. Темп средний.
11. И.п. – стойка ноги врозь, наклон прогнувшись, руки за голову.  
1–4 – круговые движения туловищем влево;



5–8 – то же вправо.

Повторить 6 раз. Темп средний, дыхание произвольное.

12. И.п. – о.с.

1 – выпад левой ногой вперед, прогибаясь, руки в стороны – вдох;

2 – наклон туловища вперед, касаясь грудью колена, руки назад выдох;

3 – выпрямляясь, руки вверх – вдох;

4 – и.п. – выдох;

5–8 – то же с правой ноги.

Повторить 6 раз. Темп средний. И.п. – упор лежа.

1–2 – согнуть руки;

3–4 – и.п.;

5–6 – упор лежа на бедрах;

7–8 – и.п.

Повторить 4–6 раз в среднем темпе, дыхание произвольное.

### **Комплексы упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта** **Комплекс № 1**

1. И.п. – о.с.

1 – через стороны руки вверх, ладони соединить, живот втянуть;

2–3 – удерживать это положение;

4 – и.п.

2. И.п. – о.с.

1 – шаг правой ногой вперед, руки через стороны вверх, ладони соединить, живот втянуть;

2–3 – удерживать это положение;

4 – и.п.;

5–8 – то же с другой ноги.

3. То же, что и в упр. 2, но выпад вперед.

4. И.п. – о.с.

1 – выпад вправо, руки в стороны, живот втянуть;

2 – и.п.;

3–4 – то же в другую сторону.

5. И.п. – о.с.

1, 3 – выпад вправо, руки в стороны, живот втянуть;

2 – наклон к правой ноге, руки вперед, соединить ладони;

4 – и.п.;

5–8 – то же с другой ноги.

6. И.п. – упор стоя на коленях.

1 – упор стоя согнувшись, живот втянуть;

2 – и.п.

7. И.п. – о.с.

1 – равновесие на правой ноге, руки вперед, ладони соединить;

2–3 – держать;

4 – и.п.;

5–8 – то же с другой ноги.

## Комплекс № 2

И.п. – лежа на спине.

1. Руки на животе. Вдохнуть, выпячивая живот, затем выдохнуть, втягивая живот и надавливая на него руками.
2. Потянуться руками вверх. Втянуть живот – вдох; опустить руки вдоль туловища – выдох.
3. Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по полу. Дыхание произвольное.
4. Сделать вдох. Согнуть одну ногу, прижимая руками бедро к груди, – выдох. Вернуться в и.п. – выдох. То же другой ногой.
5. Сделать вдох. Подтягивать пятки ног по полу как можно ближе к ягодичным мышцам – выдох; вернуться в и.п. – вдох.
6. Ноги согнуты. Опустить ноги влево, затем вправо. Дыхание произвольное. То же прямыми ногами. Дыхание произвольное.
7. Ноги согнуть – вдох. Прогнуться в поясничном отделе, вытягивая живот, – выдох. Вернуться в и.п. – вдох.
8. Выполнить 3–5 круговых движений ногами («велосипед»).
9. Руки в стороны – вдох. Коснуться правой рукой левой руки с поворотом туловища – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. То же в другую сторону.
10. Сгруппироваться, касаясь голеней руками, – выдох. Вернуться в и.п. – вдох.

И.п. – лежа на правом боку, правая рука под головой, левая на животе, ноги согнуты.

11. Живот выпятить – вдох, живот втянуть – выдох, помогая рукой.
12. Выпрямить левую ногу – вдох; согнуть ногу, подтягивая ее рукой к груди, – выдох.
13. То же, что в упр. 11, лежа на левом боку.
14. То же, что в упр. 12, лежа на левом боку.

И.п. – лежа на животе.

15. Кисти под плечами. Перейти в упор стоя на коленях и сесть на пятки, не отрывая рук от пола; затем вернуться в и.п. Дыхание произвольное.
16. Руки в стороны. Отвести ногу назад, согнуть, выпрямить и опустить.

## Комплекс дыхательных упражнений

1. Вдох через нос, выдох через рот.
2. Вдох и выдох через нос.
3. Грудной и брюшной типы дыхания в положении стоя, руки на пояс.
4. Смешанный тип дыхания – грудно-брюшной или полный – в положении стоя и лежа.
5. Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх и т.д.
6. Дыхание при полуприседаниях и приседаниях.
7. Дыхание при наклоне туловища вперед.
8. Дыхание во время ходьбы (руки на пояс), с различными вариантами: на 3 шага – вдох, на 3 – выдох; на 4 шага – вдох, на 4 – выдох; на 2 шага – вдох, на 2 – выдох.
9. То же, но вдох на 2 шага, а выдох – на 3, и т.д.
10. Дыхательные упражнения при ходьбе с движениями рук назад, стороны, вверх.
11. Дыхательные упражнения при быстрой ходьбе.

*Примечание.* После овладения навыками правильного дыхания отпадает необходимость выделять специальное время для этих упражнений – их можно сочетать с общеразвивающими.

## Неправильная осанка и ее виды

В зависимости от искривления в той или иной плоскости (сагиттальная, фронтальная или смешанные), а также от типа (патологический лордоз, кифоз и сколиоз), различают отдельные виды нарушения осанки.

**Для справки:**

- кифоз – это изгиб позвоночника кзади, в норме встречается в грудном отделе, если превышает существующие нормальные величины, то считается патологическим;
- лордоз – прогибание позвоночного столба вперед, существует физиологический шейный и поясничный лордоз, если сильно выражен – то это патология;
- сколиоз – это искривление позвоночника в сторону, в зависимости от того, куда открыта дуга сколиоза, различают левосторонний и правосторонний, в некоторых случаях встречается S-образный сколиоз.

Основные типы нарушения осанки формируются сочетанием указанных выше искривлений в различной степени выраженности.

### Различают следующие виды нарушения осанки:

**1.Сутулость** – в основе находится углубление грудного кифоза и уплощение поясничного лордоза. Симптомы сутулости – приведение плечевых суставов, крыловидные лопатки, согнутая голова.

**2.Круглая спина** – можно сказать, что это крайне выраженная сутулость (отсутствие лордоза поясницы и значительное увеличение кифоза грудного отдела). При таком искривлении перемещается центр тяжести и, чтобы не упасть, человек ходит на полусогнутых ногах. Среди прочих признаков – наклон таза меньший, голова согнута, плечи приведены, крыловидные лопатки, руки свисают, живот выпучен.

**3.Кругловогнутая спина** – увеличиваются все физиологические позвоночные изгибы. Ноги могут быть, как полусогнутыми, так и переразогнутыми в коленных суставах, лопатки крыловидные, голова выдвинута вперед, плечи приведены, живот выпучен.

**4.Плоская спина** – развивается при уплощении всех физиологических изгибов позвоночника. Грудная полость смещается вперед, живот выпирает. Основная опасность плоской спины заключается в том, что при движениях толчки не амортизируются (нет изгибов) и передаются напрямую на основание черепа и головной мозг – повышается риск повреждения.

**5.Плосковогнутая спина** – уплощается кифоз грудного отдела при нормальном или увеличенном поясничном лордозе. Таз смещается кзади, ноги либо полусогнутые, либо отмечается переразгибание в коленях, лопатки крыловидные.

**6.Сколиотическая осанка** – это нарушение осанки во фронтальном направлении (все предыдущие – это искривления в сагиттальной плоскости). Характеризуется боковым искривлением позвоночника, все симметрические линии тела нарушены. Отличие, которое отличает сколиотическую осанку от сколиоза – это отсутствие поворотов позвонков вокруг своей оси.

