**КОМПЛЕКСЫ**

**специальных упражнений**

**для профилактики заболеваний**

**костно – мышечной системы**



г. Сургут МБДОУ №31 «Снегирёк»

Инструктор по физ. культуре

Скворцова Алена Олеговна

**Косолапость**

*Упражнения в ХОДЬБЕ.*

1. «Шаг балерины» - выставить мысок одной ноги, выдвигая пяточку вперед, колени прямые. Сделать шаг и выполнить шаг другой ногой (14-16 шагов)
2. Ходьба, сильно расставляя мыски в стороны (14-16 шагов)
3. Ходьба на мысках. Мыски повернуты в сторону (14-16 шагов)
4. Ходьба на пятках. Мыски повернуты в сторону (14-16 шагов)
5. Ходьба поперек гимнастической палки (диаметр 1,5-2 см). Пятки касаются пола (10-12 шагов)
6. Ходьба вдоль гимнастической палки, мыски в стороны

(10-12 шагов)

1. Ходьба с полусогнутыми ногами в коленках. Колени и мыски направлены вперед, параллельно друг другу

(14-16 шагов)

1. Прыжки с продвижением вперед, разводя мыски в стороны (6-8 раз)

**Нарушение осанки**

*Упражнения в ходьбе*

1. Руки на затылке, локти в стороны. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей (30-40 сек.)
2. Руки в стороны. Ходьба с подниманием ног на 90 градусов, не сгибая колени (30-40 сек.)

*Исходное положение – СТОЯ, ноги на ширине плеч.*

1. Руки внизу, встать на мыски, одновременно поднимая руки вверх через сторону

(3-4 раза)

1. Руки за головой, поочередное поднимание вперед ног, согнутых в коленках (6-8 раз)
2. Соединить руки в замок за спиной на уровне лопаток (4-6 раз)

*Исходное положение – ЛЕЖА НА СПИНЕ, руки за головой или вдоль туловища.*

1. Поочередное поднимание прямых ног вверх (8-10 раз)
2. Согнуть ноги в коленках, упираясь пятками о пол. Поднимание и опускание таза

(4-6 раз)

1. Поднимание ног, согнутых в коленках. Прижимание коленок к груди (4-6 раз)

*Исходное положение – ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ.*

1. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Поочередное приподнимание прямых ног с задержкой в верхнем положении 3-5 секунд (4-6 раз)
2. Руки за головой. Прогибаясь, поднять верхнюю часть туловища с задержкой в верхнем положении 3-5 секунд (4-6 раз)

*Исходное положение – стоя возле турника либо гимнастической лестницы.*

1. Вис на высокой перекладине, без резких движений и раскачиваний (0,5-1 минута).

**Сколиоз**

*Исходное положение – СТОЯ, ноги на ширине плеч.*

1. Руки на плечах. Поочередное отведение ног назад на мыски, поворачиваясь противоположным плечом назад(10-12 раз)
2. Руки сзади в замок. Наклониться вперед, не разжимая рук, поднять их сзади вверх

(4-6 раз)

*Исходное положение – ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ.*

1. Руки под подбородком. Прогнуться в спине, вытянув руки в сторону (4-6 раз)
2. Руки вверху по отношению к туловищу. Прогнуться в спине, выполняя руками и ногами с крестные движения «Ножницы» (8-10 раз)
3. Руки вверху по отношению к туловищу. Прогибы в спине, поочередно поднимая вверх сзади противоположные руки и ноги

(6-8 раз)

*Исходное положение – ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ*

1. Имитация велосипедных движений ногами (15-30 раз)
2. Руки в стороны, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Повороты туловища в стороны, не отрывая лопатки от пола. Коленками стараться пола (4-6 раз)

*Исходное положение – СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.*

1. Поочередные махи ногами назад вверх, выпрямляя колени (8-10раз)
2. Поочередные прогибания и сгибания спины «Кошечка» (8-10 раз)
3. Шаги руками вперед, прогибаясь в спине

(4-6 раз)

*Исходное положение – стоя возле турника или гимнастической лестницы*

1. Вис либо на двух, либо на одной руке поочередно (0,5-1 минута)

**Плоскостопие**

*Исходное положение - СТОЯ*, *ноги на ширине плеч, руки на поясе.*

1. Не отрывая стопы от пола, выполнять повороты корпусом влево и вправо

(8-10 раз)

1. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленках, сильно потянув мыски (10-12 раз)
2. Поднимания на мыски с упором на наружный край стопы (10-12 раз)
3. Перекатывания с пяток на мыски и обратно (8-10 раз)
4. Захват пальцами ног небольших предметов с пола и приподнимание их как можно выше. Руками можно держаться за опору, либо они могут свободно балансировать, удерживая равновесие

(10-12 раз)

1. Встать мысками на небольшую возвышенность, руками взяться за упор. Поднимание и опускание туловища на носочках, пятки навесу. (8-10 раз)
2. Прокатывание массажного мяча (диаметр 5-10см) вперед-назад поочередно двумя ногами. Ногу не отрывать от мячика. Удерживать равновесие (8-10 раз)

*Исходное положение - СИДЯ на стуле. Плечи должны быть расправленными, спинка прямая. Кисти можно положить на бедра или талию.*

1. Разведение и сведение пяточек, не отрывая мыски от пола (12-15 раз)
2. Перемещение стоп вперед и назад, подгибая и разгибая пальцы ног (6-8 раз)
3. Захват стопами массажного мячика (диаметр 5-10см), приподнимая его над полом (8-10 раз)
4. Сдавливание поочередно ступнями массажного мячика, сильно напрягая мышцы. Чередовать упражнение с полным расслаблением мышц стопы (8-10 раз)
5. Прокатывание гимнастической палки ступнями вперед и назад (10-12 раз)