

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл «Марийский политехнический техникум»**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Практическое пособие

**Заболотских Николай Васильевич,**  
инструктор-методист

Йошкар–Ола  
2017

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл «Марийский политехнический техникум»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Практическое пособие

**Заболотских Николай Васильевич,**  
инструктор-методист

*Допущено ГБОУ ДПО Республики Марий Эл  
«Региональный методический центр развития квалификаций»  
к изданию и использованию в образовательном процессе БПОО, обеспечивающей поддержку  
региональной системы инклюзивного профессионального образования инвалидов*

Йошкар–Ола  
2017

Рецензенты:

А.А. Стариков – преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГБПОУ РМЭ «Торгово-технологический колледж »;

А.Ю.Казаринов - преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГБПОУ РМЭ «Марийский политехнический техникум»

**Автор-составитель: Заболотских Н.В.**

Здоровьесберегающие технологии в профессиональной реабилитации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья/ Н.В. Заболотских; ГБПОУ Республики Марий Эл «Марийский политехнический техникум». – Йошкар-Ола, 2017. –31с.

В пособии раскрывается понятие, актуальность, задачи использования "здоровьесберегающих образовательных технологий" (ЗОТ), представлен практический опыт по обеспечению обучающимся возможности сохранения здоровья за период обучения посредством реабилитационного оборудования, что особенно важно в современных условиях с резко обострившейся экологической обстановкой и возросших стрессовых воздействиях. Данное пособие представляет интерес для преподавателей физической культуры профессиональных образовательных организаций, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

## Оглавление

Введение .....	5
1. Особенности физического оздоровления детей-инвалидов в условиях профессиональной реабилитации .....	6
2. Принципы и методы применения физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (остеохондроз).....	10
2.1. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий.....	15
3. Использование методики оздоровления доктора Бубновского.....	17
Заключение.....	24
Литература .....	28
Приложения .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Приложение 1 .....	29
Ориентировочный комплекс упражнений для занятий с детьми с нарушением осанки и сколиозом 1 степени .....	29
Приложение 2 .....	31
Комплекс упражнений при заболевании грудного и поясничного отдела позвоночника .....	31

## Введение

Проблема профессиональной реабилитации и социальной защищенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является актуальной.

Результаты социологического мониторинга количественной характеристики таких детей свидетельствует об устойчивой тенденции динамики роста ежегодного увеличения детей с ограниченными возможностями здоровья.

В соответствии с принятым в 1995 году Федеральным Законом «О социальной защите инвалидов Российской Федерации» одним из наиболее эффективных механизмов повышения социального статуса и защищенности инвалидов является получение ими полноценного профессионального образования. Профессиональное обучение - первая ступень наиболее эффективной системы непрерывного интегрированного профессионального образования.

Психологи установили, что люди, имеющие врожденные или рано приобретенные нарушения развития, нередко травмированы и психологически. Наличие дефекта развития и связанных с ним ограничений ведет к неадекватной самооценке, ранимости психики, маргинализации, ограничению общения с окружающими. Большую роль в усилении и закреплении негативных стереотипов социального взаимодействия и общения играет отрицательный опыт общения подростка со сверстниками или взрослыми, демонстрирующими превосходство здоровых людей, подчеркивающих неполноценность человека (неприятие или жалость), исключаящих его из жизни общества. Возникает эффект социальной изоляции человека с ограниченными возможностями здоровья. В решении этой проблемы главенствующую роль играют здоровьесберегающие технологии, применяемые в профессиональной реабилитации детей-инвалидов.

В ходе обучения лечебной физкультуры решаются оздоровительные образовательные и коррекционные задачи, которые направлены на формирование и совершенствование ряда двигательных умений и навыков, являющихся необходимыми при овладении выбранной профессией, а также предусматривающих сообщение обучающимся элементарных сведений по вопросам укрепления здоровья и физического развития.

Цель пособия – раскрыть практический опыт применения здоровьесберегающих технологий с использованием тренажёра Бубновского.

## **1. Особенности физического оздоровления детей-инвалидов в условиях профессиональной реабилитации**

В Марийском политехническом техникуме с 2003 года функционирует отделение профессиональной подготовки обучающихся с ОВЗ. Техникум осуществляет профессиональное обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья по 9 направлениям: «Резчик по дереву», «Оператор ЭВМ» (с использованием дистанционной образовательной технологии), «Кружевница», «Швея», «Вышивальщица», «Станочник д/о станков», «Штукатур», «Каменщик», «Столяр», профессиональное образование данной категории лиц в интегрированных учебных группах по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих - профессия «Мастер по обработке цифровой информации», по программе подготовки специалистов среднего звена - специальность «Технология деревообработки». Учебный процесс профессиональной подготовки обучающихся с ОВЗ осуществляется при одновременном сохранении коррекционной направленности педагогического процесса, которая реализуется через допустимые изменения в структурировании содержания, специфические методы, приемы работы, часы на коррекционные занятия.

Учебный план профессиональной подготовки обучающихся с ОВЗ включает учебные предметы, содержание которых адаптировано к возможностям обучающихся, и предметов коррекционной направленности. (ЛФК, коррекционно-психологическая адаптация). Учебный план предусматривает срок обучения – 2 года, как наиболее оптимальный для получения обучающимися данного образования и социальной адаптации. Наибольший объем в учебном плане отводится технологии и производственному обучению. Объем учебной нагрузки составляет 32 часа в неделю.

Возможность комплектовать группы по 12 человек (по нормам коррекционного образовательного учреждения) значительно повышает качество подготовки, позволяет применять специальные методики обучения и воспитания. С целью изменения, разнообразия форм деятельности дневная нагрузка включает уроки теоретического и производственного обучения.

При планировании учебной деятельности педагоги учитывают замедленный темп формирования обобщенных знаний, познавательную пассивность, утомляемость обучающихся в процессе интеллектуальной деятельности. Оптимальным для этой категории обучающихся является обучение в несколько замедленном темпе (особенно на начальном этапе изучения нового материала) с более широкой наглядной, практической и словесной конкретизацией общих положений, с большим количеством упражнений, выполнение которых опирается на прямой показ приемов решения.

Нормативные документы:

- ✓ Положение о ДОТ (дистанционной образовательной технологии);
- ✓ Положение о надомном обучении;

- ✓ Положение о промежуточной и итоговой (государственной) аттестации в условиях реализации ДОТ;
- ✓ Положение об опытно-экспериментальной и исследовательской деятельности;
- ✓ Адаптивный учебный план (по ДОТ);
- ✓ УМК по профессии «Мастер по обработке цифровой информации» (по ДОТ);
- ✓ Профессиональный (корпоративный) стандарт «Дизайн корпусной мебели».

Для обучающихся, относящихся к данной категории, в техникуме создаются специальные образовательные условия, в том числе отдельные образовательные программы, предполагающие особые методы обучения, индивидуальные технические средства обучения, среду жизнедеятельности, а также педагогические, медицинские, социальные и иные услуги, без которых невозможно или затруднено освоение общеобразовательных и профессиональных образовательных программ лицами с ОВЗ (табл.1)

Таблица 1.

### Специальные условия образовательной среды

Условия	Особенности
Образовательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентация на охрану здоровья и развитие реальных и потенциальных познавательных возможностей;</li> <li>• правильная организация режима учебной работы и отдыха, предупреждающая возможности перегрузки учебными занятиями;</li> <li>• чередование разнообразных методов обучения обучающихся, направленных на повышение их активности, самостоятельности;</li> <li>• использование разнообразных технических средств обучения, широкое применение системы учебно-методических комплексов и специального оборудования для оптимального использования возможностей учащихся</li> </ul>
Реабилитационные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация дополнительных занятий;</li> <li>• наличие службы психолого-педагогической поддержки и медицинской помощи;</li> <li>• включение в учебный план занятий ЛФК;</li> <li>• реализация программ по психологической адаптации и навыкам выживания в обществе;</li> <li>• разноплановость усилий — направленность реабилитационного процесса на различные сферы жизнедеятельности лиц из числа детей-инвалидов;</li> <li>• комплексность воздействия — согласованность действий специалистов, осуществляющих психолого-медико-педагогическое сопровождение (психолога, педагога-дефектолога, социального работника, медика, преподавателя ЛФК);</li> <li>• создание "переходов" от одного реабилитационного мероприятия к другому</li> </ul>
Технологические	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приоритет программ, методик и технологий, обладающих здоровьеразвивающим потенциалом;</li> <li>• широкое использование эмоциональных факторов и разнообразие учебных приемов;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• здоровьесберегающие педагогические технологии:</li> <li>• адаптированная система обучения Границкой (80% индивидуальной работы)</li> </ul>
--	---

Содержание образовательных услуг для данной категории обучающихся разработано с учетом медицинских рекомендаций, указанных в индивидуальных программах реабилитации детей-инвалидов. Организация образовательного процесса, предотвращающая формирование у обучающихся дезадаптационных состояний, обеспечивается: применением образовательных технологий, расширяющих поисково-двигательные, чувственно-эмоциональные возможности каждого обучающегося; психолого-педагогическим сопровождением обучающихся в период адаптации. Применение здоровьеразвивающих методик позволяет обучающимся воспринимать без вреда для собственного здоровья большие учебные нагрузки, так как эти методики обучают профессии в русле их личного интереса и естественных чувственно-моторных параметров.

К факторам реализации самих здоровьесберегающих технологий относятся:

- выбор методов и средств обучения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей подростков, а также реализации задач по формированию здорового образа жизни;
- интеграция межпредметных связей в системе преподавания, центром которой является человек, стремящийся к всестороннему развитию;
- воспитание нравственных, духовных, эстетических, экологических и физических ценностей;
- психолого-педагогическое и наставническое сопровождение обучаемых в течение обучения.

Развиваемая на уроках двигательная активность, пространственная ориентировка благоприятно сказываются впоследствии на учебной деятельности в процессе изучения всех предметов профессиональной подготовки. Об этом свидетельствует положительная динамика увеличения выпускников с повышенными разрядами с 1 в 2004 году до 14 в 2015 году, из них 6 - дипломы с отличием, а также тенденция расширения спектра профессий 2000 год - 2 профессии, 2015 год - 7 профессий. Повышается востребованность выпускников на рынке труда. Трудоустройство выпускников 2014 года составляет до 81%. Таким образом, обучение в техникуме способствует оздоровлению молодежи, продолжению их обучения в высших учебных заведениях, а часть студентов (от 2 до 5 человек) ежегодно реабилитируется со снятием инвалидности.

В 2011г, 2014г. педагогический коллектив техникума принял участие во Всероссийском конкурсном отборе проектов, направленных на социальную реабилитацию отдельных целевых групп детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Цель проектов - создание достойных условий для социально-средовой реабилитации детей-инвалидов, которые обучаются на отделении техникума. 60% детей имеют заболевания опорно-двигательного



аппарата и тугоухость. С целью повышения качества физкультурно-оздоровительных мероприятий, эффективной организации занятий лечебной физкультуры, за счёт выделенных средств приобретено реабилитационное оборудование: беговые дорожки, велотренажёры, степперы, тренажёр Бубновского, которые позволяют мне сегодня системно применять технологию здоровьесбережения на уроках физической культуры (разработка комплексов упражнений для обучающихся с различными заболеваниями, внедрение игровых форм проведения уроков и др.); расширить спектр услуг, оказываемых оздоровительным центром (тренажерный зал, индивидуальные программы и консультации и т.д.); мотивировать на ведение здорового образа жизни (разработка комплексов упражнений для самостоятельного выполнения для внеаудиторной работы, профилактика вредных привычек и др.).

## 2. Принципы и методы применения физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (остеохондроз)

Лечебная физкультура (ЛФК) - основной метод консервативного лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата (60 % контингента обучающихся – инвалидов имеют данное заболевание по состоянию на 01 января 2015г), заключается в создании дозированных нагрузок, направленных на декомпрессию нервных корешков, коррекцию и укрепление мышечного корсета, увеличение объема и выработки определенного стереотипа движений и правильной осанки, придание связочно-мышечному аппарату необходимой гибкости, а также на профилактику осложнений. Это достигается регулярными занятиями на реабилитационном оборудовании. С этой целью разработана матрица построения занятия ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата в восстановительный период (таб.2), комплекс физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата в восстановительный период (таб.3).

Таблица 2.

Матрица построения занятия ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата в восстановительный период

Раздел занятия	Цель, задачи	Содержание раздела	Темп	Длительность	Методические особенности
Введение	Адаптация к физическим нагрузкам	-Тест на физическую подготовленность. -Статические и динамические дыхательные упражнения -упражнения выполнять в и.п. сидя, стоя	Медленный, умеренный	10 мин	Тест с нагрузкой 20 приседаний за 30сек.
Основной	-разгрузка позвоночника от статического отягощения и его вытяжение -укрепление мышц спины -повышение тонуса ЦНС -нормализация крово – и лимфообращения в	-Динамические и статические дыхательные упражнения для средних и крупных мышц спины -Дыхательные упражнения с удлиненным выдохом. -упр. с гимнастическими палками -упр. лежа на гимнастическом коврике -занятия на	Умеренный, произвольный	25 мин	Постепенное увеличение нагрузки. Повышение эмоционального тонуса. Упражнения выполнять ритмично, с большой амплитудой.

	области патологического очага - нормализация трофики в поврежденных межпозвоночных дисках -тренировка сердечно - сосудистой системы	тренажерах			
Заключительный	Снижение физической нагрузки и достижение максимальной возможной релаксации	-Дыхательные упражнения динамического характера. -Упражнения в равновесии координации движения.	Медленный	10 мин	Постепенное снижение нагрузки. Выдох удлиненный.

Таблица 3.

Комплекс физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата в восстановительный период

<i>n/n</i>	<i>Исходное положение</i>	<i>Описание упражнения</i>	<i>Темп</i>	<i>Кол-во повторений</i>	<i>Методические особенности</i>
Вводный раздел					
1	Стоя в движении	-руки вверх, ходьба на носках -руки на пояс, ходьба на пятках -руки на пояс, ходьба на внешней стороне стопы -руки на пояс, ходьба «мишка косолапый»	медленный	30с	следить за осанкой дыхание произвольное
2	На четвереньках колени - кистевое положение	-ходьба на четвереньках	умеренный	30с	Дыхание произвольное
3	Сидя на стуле	-надавить лбом на ладонь и напрячь мышцы шеи -напрячь мышцы шеи. надавить левым виском на левую ладонь, затем правым виском надавить на правую ладонь -голову и плечи держите прямо. Медленно поверните голову максимально вправо, затем влево, -голову запрокинуть назад коснуться правым ухом правого плеча,	медленный	3-5 раз.	держат 7 секунд дыхание задержать

		то те левым ухом левого плеча			
Основной раздел					
4	Упражнения с гимнастической палкой стоя, руки внизу	-руки вверх, вдох -руки за голову, выдох -руки вверх, вдох -и.п. выдох	умеренный	5-7 раз.	Вдох через нос, выдох удлиненный прогиб в грудном отделе
5	Стоя, гимнастическая палка за головой на плечах	-левую руку выпрямить, голову повернуть влево, вдох -и.п. -правую руку выпрямить, голову повернуть вправо - и.п.	медленный	5-7 раз	Дыхание произвольное
6	Стоя, руки с палкой вперед	-поочередное вращение палки за голову, влево - вправо	умеренный	5-7 раз	Дыхание произвольное следим за осанкой
7	Стоя, руки с палкой вперед	-поочередное сгибание правой и левой рук «гребле на лодке»	умеренный	10-11 раз	Дыхание произвольное
8	Стоя, руки с палкой вперед	-поочередное поворачивает концы палки вверх, вниз	умеренный	9-11 раз	Дыхание произвольное
9	Стоя, руки с палкой вперед	-равновесие - стоять на левой ноге, правая нога соі ну га в коленном суставе, пятка касается левого колена, -то же. стоят на правой ноге		Счет до 30	Дыхание произвольное
10	Стоя, руки с палкой сзади	-наклон вперед, палка вверх, выдох - вдох	умеренный	5-7 раз	Выдох удлиненный
11	Стоя, палка на полу	-ходьба по палке, цепляя большими пальцами палку	медленный	1 раз	Дыхание произвольное
12	Стоя, палка на полу	-прокатывание палки левой стопой, затем правой	умеренный	1 раз	Дыхание произвольное следим за осанкой
13	Сидя на коврикe	-ходьба вперед, назад на ягодичных мышцах	умеренный	1 раз	Дыхание произвольное
14	Лежа на спине, руки вдаль туловища	-руки дугами вверх, носки оттянуть, вдох, потянутся	медленный	5-7 раз	Дыхание произвольное
15	Лежа на спине руки вверх	-поднять голову, плечи руками тянуться в потолок -и.п.	медленный	5-7 раз	Держать 7 секунд Дыхание задержать
16	Лежа на спине	-поднимание прямых ног	медленный	5-7 раз	Дыхание произвольное
17	Лежа на спине, ноги согнуть в коленных	-поднимание таза вверх, прогнуться медленно	медленный	5-7 раз	Дыхание произвольное

	суставах				
18	Лежа на спине	-упор на затылок, локти пятки поднять туловище -и.п.	медленный	5-7 раз	Держать 7 секунд
19	Лежа на спине в группировке	-прокат вперед, назад на спине, голова на груди	умеренный	10-12 раз	Держать группировки
20	Лежа на спине	-поднять руки, грудной отдел, ноги напрячь	умеренный	3-5 раз	Держать 7 секунд Дыхание задержать
21	Лежа на боку	-поднять левую руку и левую ногу вверх -и.п. -то же правую руку, правую ногу -и.п.	умеренный	5-7 раз	Дыхание произвольное
22	Лежа на правом боку	-левая рука вперед, левая нога согнута сзади -смена положений руки и ноги «паровозик»	умеренный	7-9 раз	Дыхание произвольное
23	То же на левом боку	-то же, на левом боку	умеренный	7-9 раз	Дыхание произвольное
24	Лежа на животе	-рук в упор, прогнуться посмотреть вправо кисть к глазам, тоже в левую сторону	умеренный	7-9 раз	Дыхание произвольное
25	Лежа на животе	-прогнуться в грудном отделе позвоночника, поднять вверх голову и ноги	умеренный	5-7 раз	Дыхание произвольное
26	Лежа на животе	-то же, напрячь мышцы, статическое положение	медленный	3-5 раз	Держать 15секунд
27	Лежа на животе	-прогнуться, руки и ноги вверх прокатывание на животе «положение лодка»	умеренный	10-12 раз	Дыхание произвольное
28	Колено - кистевое	-максимально прогнуться в спине, максимально выгнуть спину	умеренный	5-7 раз	Дыхание произвольное
29	Колено - кистевое	-сесть на пятки руки вытянуть	умеренный	3-5 раз	Дыхание произвольное
		-лечь руки под грудь, ноги выпрямить			произвольное
30	Колено - кистевое	-левая рука вперед, правая нога сзади вытянуть, прогнуться, поменять положение, правая рука вперед, левая нога сзади вытянуть, прогнуться	умеренный	3-5 раз	Дыхание произвольное
31	Лечь на спину	-релаксация		5мин	Дыхание спокойное
	Тренажеры	-упражнения на тренажерах		20мин	
		-эллиптический тренажер - велотренажер - кардиостеппер -беговая дорожка -вибромассажер - силовые тренажеры	умеренный умеренный умеренный умеренный		

		а) полувис б) вытяжение позвоночника, верхняя тяга в) наклонная доска вытяжение позвоночника	умеренный		
Заключительный раздел					
1	Сидя на полу	-точечный массаж для снятия зрительного утомления и нервного перенапряжения	медленный	1 мин	Дыхание произвольное
2	Сидя на полу	-упражнения для мышц глаз	умеренный	1 мин	Дыхание произвольное
3	Лежа на коврик	-диафрагмальное дыхание		1 мин	
4	Лежа на коврик	- релаксация		3 мин	Дыхание произвольное
5	Определение самочувствия по цвету лица				
6	Измерение пульса				

В результате выполнения упражнений улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ и питание межпозвоночных дисков, увеличивается межпозвоночное пространство, формируется мышечный корсет и уменьшается нагрузка на позвоночник. (*Приложение 1*)

Хотя каждый из остальных перечисленных методов является высокоэффективным, стойкий терапевтический эффект можно получить только при сочетании их с занятиями на реабилитационном оборудовании, т.е. при создании полноценного мышечного корсета. (*Приложение 2*).

## 2.1. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий

Комплекс предназначен для профилактики остеохондроза различных отделов позвоночника. Ежедневное выполнение физических упражнений поможет укрепить мышцы, сохранить позвоночник гибким и подвижным. Комплекс служит дополнением к регулярным занятиям силовыми упражнениями, направленными на укрепление и поддержание мышечного корсета.

*Физические упражнения для шейного отдела позвоночника:*

1. Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд. Затем на ладонь надавите затылком также 3 раза по 7 секунд.
2. Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд), а затем правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).
3. Голову слегка запрокиньте назад. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижмите подбородок к яремной ямке. Выполните упражнение не менее 5 раз.
4. Голову и плечи держите прямо. Медленно поверните голову максимально вправо (5 раз). Столько же раз выполните движение влево.
5. Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.
6. Голову запрокиньте назад. Постарайтесь коснуться правым ухом правого плеча (5 раз). Выполните это же движение, стараясь левым ухом коснуться левого плеча (5 раз).

*Физические упражнения для грудного отдела позвоночника:*

1. И.п. - делая вдох, встаньте прямо, руки вниз, ноги вместе. Вытяните руки вверх - выдох. Прогнитесь назад и сделайте глубокий вдох. Затем опустите руки, наклонитесь вперед, чуть скруглив спину, опустите плечи и голову - выдох. Повторите 8-10 раз.
2. И.п. - сидя на стуле. Заведите руки за голову - вдох, максимально прогнитесь назад 3-5 раз, опираясь лопатками о спинку стула - выдох.
3. И.п. - встаньте на четвереньки. Максимально прогните спину и задержитесь на 2 - 3 секунды в этом положении. Голову держите прямо. Дыхание произвольное. Повторите упражнение 5-7 раз.
4. И.п. - лягте на живот и упритесь руками в пол. Силой максимально прогнитесь назад, стараясь оторвать корпус от пола. Дыхание произвольное. Повторите упражнение 5-8 раз.
5. И.п. - лежа на животе, руки вдоль тела. Прогнитесь в грудном отделе позвоночника, пытаясь максимально поднять вверх голову и ноги. Дыхание произвольное. Повторите упражнение 5-8 раз.

*Физические упражнения для поясничного отдела позвоночника:*

1. Вис или полувис в течение 70 сек. на перекладине, которую можно прибить над дверью.

2. И.п. - стоя, руки на бедрах. Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Повторите по 10 раз в каждую сторону.
3. И.п. - стоя, руки на бедрах. Движение тазом вперед, назад. Повторите по 10 раз в каждую сторону.
4. И.п. - стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Сложите как перочинный ножик, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 15-20 раз.
5. И.п. - лежа на животе, упор согнутыми руками в пол. Выпрямите руки, отождитесь от пола, не отрывая ног. Повторите 10-15 раз.
6. И.п. - стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Максимально прогните спину вверх, вернитесь в и.п. Повторите 10-15 раз.
7. И.п. - лежа на спине. Прижмите согнутые в коленях ноги к груди. Повторите 10-15 раз.



### 3. Использование методики оздоровления доктора Бубновского

Сегодня применяется множество способов лечения позвоночных заболеваний, список которых постоянно пополняется новыми, инновационными методиками. Все они по-своему полезны, имеют свои положительные и негативные стороны, свои противопоказания, поэтому должны назначаться только врачом и проводиться под наблюдением квалифицированных специалистов. Одним из таких современных и, как утверждают многие, эффективных методов лечения заболеваний позвоночника считается методика, которую разработал Бубновский С.М.

Бубновский Сергей Михайлович является создателем одного из направлений альтернативной неврологии и ортопедии. Основа его терапии заключается в использовании внутренних резервов организма человека, в поисках возможностей человеческого тела бороться с заболеваниями самостоятельно. Называется она кинезитерапией – альтернативный, безмедикаментозный и безоперационный — способ лечения многих заболеваний

Данная методика обеспечивает не только лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата, но и диагностику всего костно-мышечного аппарата, состояния суставов, позвоночника. Регулярное выполнение комплекса упражнений способствует восстановлению функций суставов, позвоночника, снятию болей, улучшает работу всех систем организма, всех внутренних органов, укрепляет иммунитет и настраивает организм на полное выздоровление.

Кроме создания методики лечения, Бубновский сконструировал специальный тренажер для ее проведения. Занятия на тренажере Бубновского восстанавливают тонус глубоких мышц нашей спины, укрепляют ее мышечный каркас, способствуют полному функционированию суставов, улучшают биохимические процессы, кровообращение, кровоснабжение позвонков, устраняют болевые синдромы, спазмы мышц, и предупреждают развитие позвоночных заболеваний. Именно поэтому, упражнения и многофункциональный тренажер Бубновского начали широко применяться при лечении остеохондроза. Многофункциональный тренажер (МТБ-I – 1 стойка) при правильном применении способен заменить большинство лечебных тренажеров.

Движение – это жизнь. Но не каждое движение приносит пользу организму. Правильное движение лечит, неправильное – калечит. Мы демонстрируем правильные, то есть лечебные движения. А это значит, что, выполняя их, вы не нанесете ущерба организму.

При выполнении упражнений необходимо обратить внимание, прежде всего, на форсированный выдох диафрагмой «ха-а» при выполнении силового этапа движения. При выдохе втягивается передняя стенка живота. Это позволит снять излишнее напряжение с сосудов сердца, головного мозга. Кроме того, именно выдох оказывает обезболивающее воздействие, снимая гипертонус

(спазм) мышц, участвующих в движении.



Рисунок. 1 - В тренажерном зале. Использование методики оздоровления доктора Бубновского.

**Целевая аудитория достаточно широкая,** тренажер Бубновского декомпрессионного плана, на котором даже «глубокий» старик может выполнять программу, заменяющую бег, плавание, подтягивание, приседания со штангой и так далее. В социально-оздоровительном центре техникума занимаются обучающиеся с заболеваниями: ДЦП, деформацией опорно-двигательного аппарата. Занятия лечебной физкультуры начинаются с дозированных нагрузок (20 минут), направленных на декомпрессию нервных корешков, коррекцию и укрепление мышечного корсета. Увеличение объема и выработка определенного стереотипа движений начинается после первых 10 сеансов занятий с увеличением объема времени до 5 минут на каждое занятие с целью придания связочно-мышечному аппарату необходимой гибкости, а также профилактики осложнений.

**Особенности:**

1. При выполнении лечебных упражнений предотвращается контакт суставных поверхностей, и мышцы сустава «включаются» без боли, обычно испытываемой при лечебной гимнастике, выполняемой без тренажеров. Это, пожалуй, главный аспект лечебного действия, т.е. мышцы больного сустава лечат собственный сустав.

2. Тонкая весовая дифференцировка и указанная геометрия движений определяются индивидуально. Для этого необходимо провести хотя бы одну консультацию, расписать программу, выполнять и верить.

3. В принципе, нельзя что-либо повредить, если выполнять все требования.

## Применение методики Бубновского при болях в шейном отделе позвоночника, головных болях.

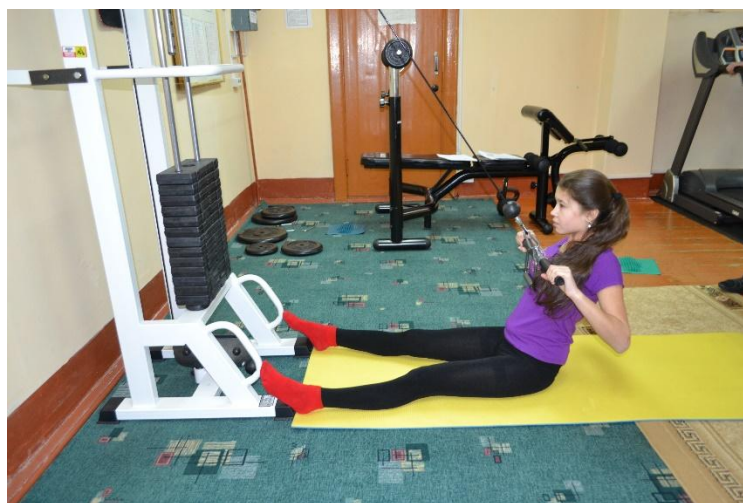


Рисунок 2. Упражнения на вытягивание грудного отдела позвоночника с верхнего блока.

Исходное положение (далее и.п.) - сидя на полу ноги врозь, хват за рукоять верхнего блока, на раз-два выдох, отклоняясь назад сгибаем руки к груди, три-четыре вдох, опускаем рукоять верхнего блока и производим вытягивание мышц связок и позвоночника, повторить 20 раз.

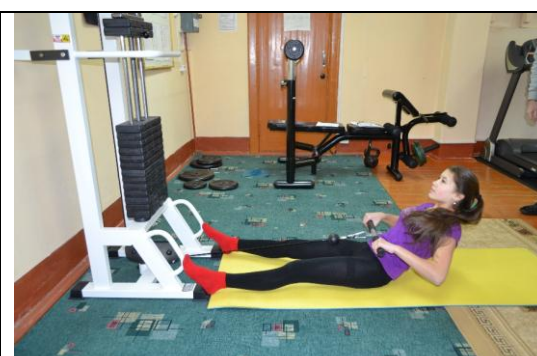
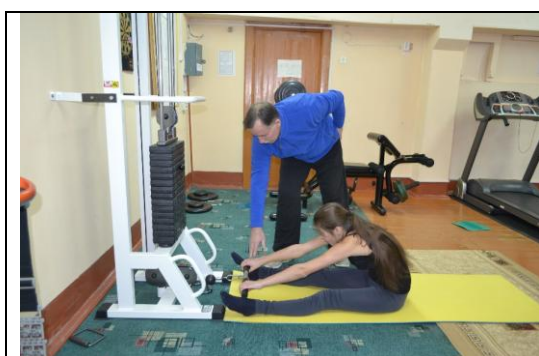


Рисунок 3. Упражнения на вытягивание грудного отдела позвоночника с нижнего блока.

И.п. - сидя на полу ноги врозь, хват за рукоять нижнего блока, на раз-два выдох, отклоняясь назад сгибаем руки к груди, на три-четыре - опуская рукоять, производим вытягивание мышц связок и позвоночника, повторить 20 раз.



Рисунок 4. Вис, подтягивание широким хватом.

И.п. - вис на перекладине выдох, на раз-два подтянуться, подбородок выше перекладины, на три-четыре и.п., выполнить 5-7 раз, 3 подхода.

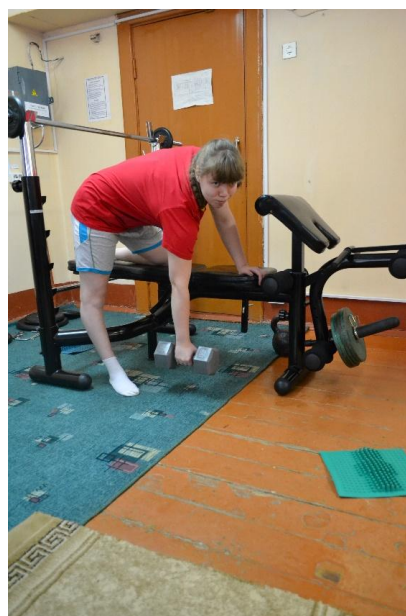
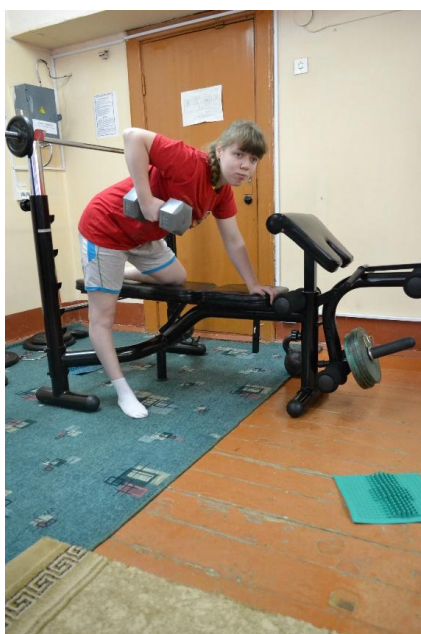


Рисунок 5. Тяга гантели с опорой коленом на скамью

И.п. - упор левым коленом и левой рукой на скамью, туловище наклонено вперёд, на раз-два выдох, сгибая руку в локтевом суставе, подносим гантелю к груди, на три-четыре вдох, опускаем гантелю вниз, производя вытяжение мышц и связок плечевого пояса, выполнить по 20 раз левой и правой рукой.



Рисунок 6. Тяга с верхнего блока для вытяжения грудного отдела позвоночника со скамьи.

И.п. - сидя на скамье хват за рукоять верхнего блока, на раз-два на выдохе, сгибая руки в локтевых суставах, подтягиваем рукоять к груди, на три-четыре выдох, отпуская рукоять от себя производим вытягивание мышц, связок и позвоночника

### **Применение методики Бубновского при болях в плече и предплечье.**



Рисунок 7.. Разработка плечевого сустава с колена

И.п. - стоя на коленях правым боком к тренажёру хват за рукоять верхнего блока, на раз-два выдох, тяга рукояти, производим скручивание в плечевом суставе, на три-четыре вдох, опускаем рукоять и производим вытяжение мышц и связок плечевого сустава, выполнить 20 раз левой и правой рукой.

## Применение методики Бубновского при болях в нижней части спины.

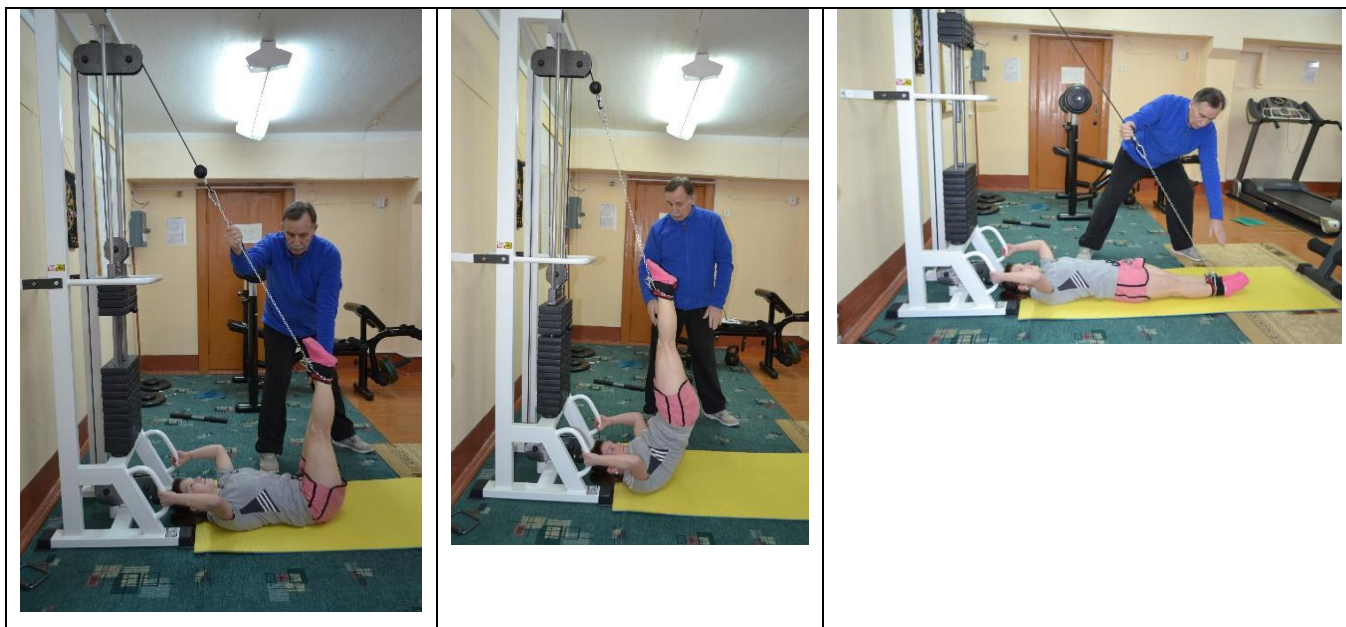


Рисунок 8. Вытяжение мышц и связок поясничного отдела позвоночника с верхнего блока в положение «берёзка».

И.п.- лёжа на спине головой к тренажёру, руки держатся за ручки, ноги закреплены к тросу верхнего блока, на раз-два вдох, сгибаем ноги в тазобедренном суставе, выходим в положение «берёзка» под тяжестью груза, выполняем вытяжение мышц и связок ног и поясничного отдела позвоночника, три-четыре выдох, опуская туловище производим разгибание ног в тазобедренном суставе, выполнить 20 раз.

## Применение методики Бубновского при болях в ногах

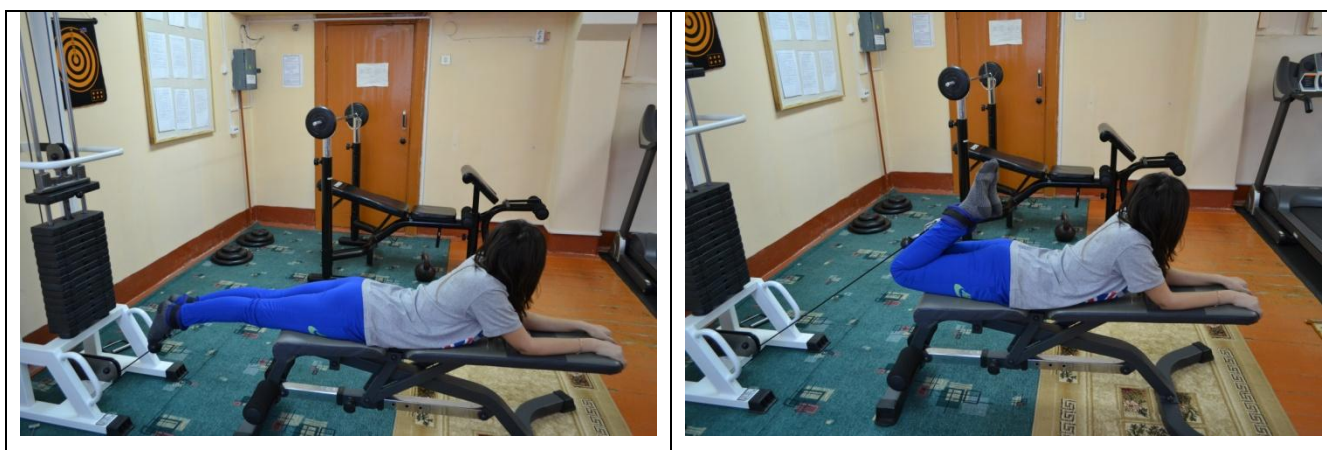


Рисунок 9.. Упражнение на вытяжение и разработку мышц и связок коленных суставов с нижнего блока на скамье

И.п. - лёжа на скамье ноги зафиксированы за трос нижнего блока, на раз-два выдох, сгибаем ноги в коленных суставах, на три-четыре 3-4 вдох, производим вытяжение мышц связок коленных суставов, выполнить 20 раз.

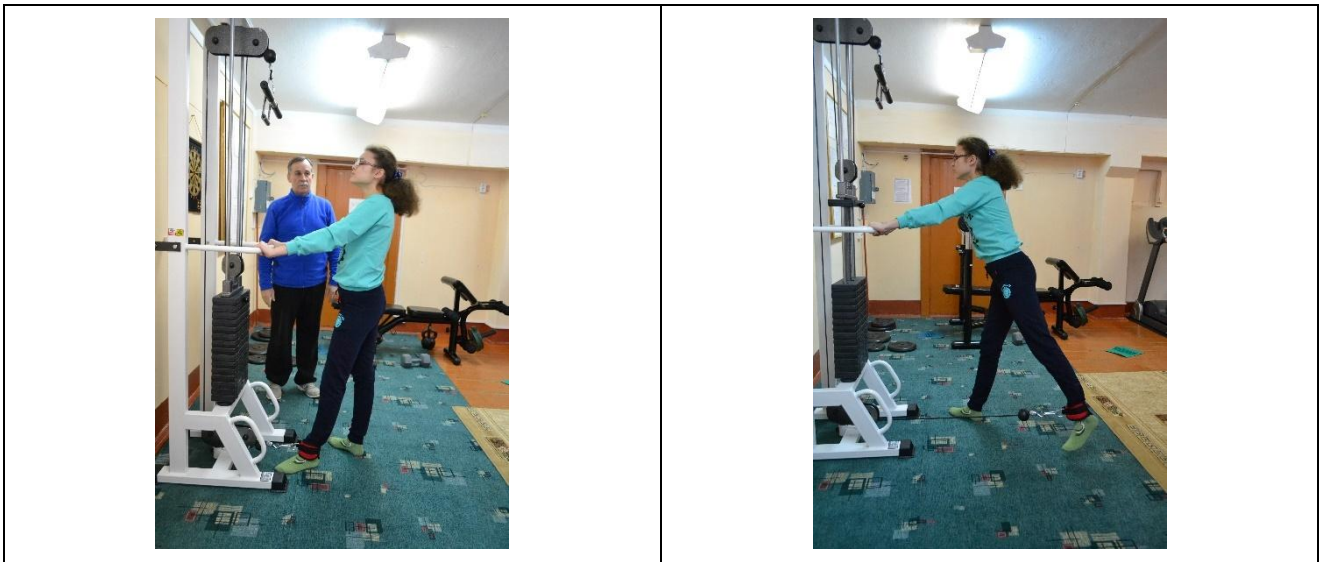


Рисунок 10..Упражнение для укрепления мышечного корсета нижнего отдела спины

И.п - . стоя лицом к тренажёру упор руками за перекладину, левая нога зафиксирована к тросу нижнего блока, на раз-два , выдох, отводим ногу максимально назад, сохраняя осанку, на три-четыре вдох, возвращаемся в и.п., выполнить по 20 раз на обе ноги.

## Заключение

Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только - в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией (Петров) понимается система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов, родителей и др.).

Созданный в 2014 году на базе техникума социально-оздоровительный центр «Вдохновение» позволяет реализовать различные виды функций здоровьесберегающей технологии:

*информативно-коммуникативную*: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

*диагностическую*: заключается в мониторинге развития обучающихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

*адаптивную*: воспитание у обучающихся направленности на здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию к социально-значимой деятельности;

*рефлексивную*: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

С целью профилактического воздействия как по отношению к основному дефекту, так и сопутствующему заболеванию обучающихся–инвалидов специалистами центра проводятся массажные процедуры для детей-инвалидов, в связи с чем наблюдается укрепление физического здоровья детей-инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Улучшение здоровья по данным опроса наблюдается у всех обучающихся, прошедших процедуры. Каждый обучающийся прошел по 10 сеансов массажных процедур. Занятия группы здоровья, в составе которой родители детей-инвалидов, способствуют укреплению психосоматического здоровья, повышению уровня грамотности родителей по вопросам здорового образа жизни, реабилитации в домашних условиях, вовлечению в здоровую социальную среду.

Спортивно- оздоровительные мероприятия направлены на формирование и совершенствование ряда двигательных умений и навыков, являющихся необходимыми при овладении выбранной профессией, а также



предусматривающих сообщение обучающимся элементарных сведений по вопросам укрепления здоровья и физического развития (правильной осанке, дыхании, двигательном режиме и др.). Развитие двигательной функции ребёнка-инвалида создаёт дополнительные условия, уменьшающие инвалидизацию данной категории обучающихся, способствует успешной социализации в современное общество. Двигательная активность, пространственная ориентировка благоприятно сказываются впоследствии на учебной деятельности в процессе изучения всех предметов профессиональной подготовки.

Включение семьи в поле взаимодействия с социумом – основной стабилизирующий фактор. Проблемы, возникающие в семье, как правило, отражают в себе проблемы более широкого характера. Но семье самой трудно справиться с целым комплексом проблем, связанных с воспитанием ребёнка-инвалида. Поэтому необходима помощь специалистов: реабилитологов, психологов, медиков, социальных работников, которые могут оказать помощь и поддержку, как родителям, так и детям в кризисных ситуациях. Реализация семейных программ - это предоставление возможности поделиться своими трудностями, посоветоваться, найти сочувствие, отклик в лице педагогов-психологов, повысить уровень самооценки.

Поддержание здоровья взаимосвязано с профессиональной подготовкой, восстановлением социального статуса, бытовым и семейным благополучием; возникла необходимость в проведении социальных услуг и оздоровительных процедур с детьми, которые обучаются дистанционно и не имеют возможности передвигаться самостоятельно. Контингент таких детей в основном из отдалённых районов Республики Марий Эл, у них нет возможности получать такие услуги по месту жительства. Оздоровительные процедуры на приобретённом реабилитационном оборудовании: гидромассажная душевая кабина, массажный стол, механотерапевтический аппарат, тренажёр Бубновского проходят в комплексе с социально-психологическими мероприятиями, призванными сломать стереотипы непреодолимости социальных, психологических, культурных и архитектурных барьеров, расширить представления о возможностях человека на коляске, вернуть инвалида в сферу нормальных человеческих взаимоотношений. Динамика наличия дополнительного реабилитационного оборудования позволила открыть эффективные каналы воздействия на формирование у студентов системы ценностей, определяющих здоровье, открыть дополнительные профессиональные программы для обучающихся-инвалидов (дизайнер корпусной мебели, дизайнер интерьера, швея), что способствует получению не только знаний по профессии, но и приобретению умений по сопутствующим программам. Дополнительные знания и навыки позволят выпускникам данной категории успешно работать как на предприятиях, так и самостоятельно.

В целях повышения уровня реабилитационной культуры родителей сформирована целевая группа для обучения технике массажа по 42 часовой программе «Основы массажа. Уход за телом». Программа содержит 2 этапа: теоретический и практический. Целью теоретического курса является информирование родителей по вопросам влияния массажных процедур на

стимуляцию деятельности организма подростка. Особое внимание уделено практическим занятиям: умению производить стимуляцию нервных окончаний, в результате чего возникают импульсы, которые передаются к головному и спинному мозгу и в совокупности трансформируются в расслабляющие потоки. Такая техника проведения массажа, по мнению специалистов, особенно важна для детей-инвалидов с диагнозом ДЦП, так как способна усилить оздоровительный и лечебный эффекты для всех органов внутренней системы.

С целью профилактического воздействия как по отношению к основному дефекту, так и сопутствующему заболеванию обучающихся–инвалидов специалистами центра проводятся массажные процедуры, в связи, с чем наблюдается укрепление физического здоровья детей-инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Классический массаж оказывает разнообразное, благоприятное физиологическое воздействие на все системы организма подростков, способствует полному расслаблению, снятию напряжения, а также улучшению функции различных систем и органов, рассматривается как один из ведущих методов профилактики и устранения уже имеющихся различных недугов в организме. Улучшение здоровья по данным опроса наблюдается у всех обучающихся, прошедших процедуры. Каждый обучающийся прошел по 10 сеансов массажных процедур. Занятия группы здоровья, в составе которой родители детей-инвалидов, способствовала укреплению психосоматического здоровья, повышению уровня грамотности родителей по вопросам здорового образа жизни, реабилитации в домашних условиях, вовлечению в здоровую социальную среду. Комплексное использование спа - терапии и тренажеров даёт максимальный восстановительный эффект. При этом учитываются особенности инвалидов с ДЦП, эффективность восстановления этих детей определяется не только степенью двигательной патологии, но и уровнем, структурой интеллектуального дефекта, сохранностью личности больного, особенностями его эмоционально-волевой сферы.

Адаптивная физическая культура способствует полному раскрытию физических возможностей, позволяет испытать чувство радости, полноты жизни. С помощью спорта дети-инвалиды получают возможность самореализоваться, совершенствоваться как личность, расширять социальные контакты. Занятия спортом направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Все это обеспечит успешную социализацию и полноценное участие в жизни общества детей с ограниченными возможностями.

Адаптивная образовательная среда техникума способствует снижению инвалидизации данной категории обучающихся, навыки успешной организации индивидуальной трудовой деятельности наблюдаются у 50% выпускников.

Результаты итоговой диагностики:

- устойчивая мотивация на успех наблюдается у 70% обучающихся с ОВЗ в 2016 году против 50% в 2013 году;
- улучшение состояния здоровья, снижение заболеваемости на 18%;

- формирование готовности к самостоятельной жизни у 84% обучающихся против 60%;
- улучшение двигательной системы и нервно-психического развития;
- положительная динамика коммуникативных умений с 34% до 66%.
- с 1 сентября 2014 открыты 2 новых направления подготовки для обучающихся с ОВЗ, с 1 сентября 2016 -2.

Наблюдается динамика увеличения количества спецкурсов для обучающихся по освоению отдельных трудовых функций до 20; позитивная динамика развития вариативной составляющей основной профессиональной образовательной программы с учетом изменений на региональном рынке труда; разработки адаптированных программ, особых методик обучения; создании условий для эффективного использования инновационных технологий в учебном процессе. За последние 3 года восстановлена двигательная активность у 6 обучающихся с диагнозом ДЦП.

Таким образом, обучение в техникуме способствует оздоровлению молодежи, формированию позитивных ценностных ориентиров.

## Литература

1. Белявский Б.В. Дети с ограниченными возможностями здоровья в РФ и их место в системе образования / Б.В. Белявский // Здоровьесберегающие технологии. - 2012. - С. 48
2. Бубновский С.М. – «Природа разумного тела или как избавиться от остеохондроза», 2012.
3. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений (С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др) под редакцией. С.Н. Попов 7-издание издательский центр «Академия», 2013г. 4/6 стр.
4. Лошакова И.И., Ярская-Смирнова Е.Р. Интеграция в условиях дифференциации: проблемы инклюзивного обучения детей-инвалидов // Социально-психологические проблемы образования нетипичных детей. - Саратов: Изд-во Педагогического института СГУ, 2011. - С. 15-21.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2015. - С. 121
6. Ярская-Смирнова Е.Р., Лошакова И.И. Инклюзивное образование детей-инвалидов // Социол. исслед. № 5, 2014. - С. 100-106.

## Ориентировочный комплекс упражнений для занятий с детьми с нарушением осанки и сколиозом 1 степени

1. Перед началом занятий рекомендуется полежать (на ровном полу) на животе, руки под подбородком, ноги прямые, носки оттянуты или на спине, руки под головой с оттянутыми носками ног, 5-10 мин.
2. Встать спиной к ровной свободной стене, прислониться пятками, ягодицами, плечами, затылком, выровнять уровень плеч. Живот подогнуть. Поставив 3 - 4 сек., сделать шаг вперед (можно с закрытыми глазами), проверить правильность осанки, сделать шаг назад. Повторить 2-3 раза.
3. Ходьба по залу с хорошей осанкой и выполнением упражнений: ходьба на носках руки на поясе, на наружных краях стоп руки на поясе, в полуприседе руки в стороны, в полном приседе руки на коленях и т.д. Следить за осанкой и дыханием.
4. Исходное положение ( и.п. ) основная стойка ( о.с. ) I-руки вверх - вдох, 2 руки вниз - выдох. 4-5 раз.
5. И.п. руки на поясе, ноги шире плеч I-наклон вперед (смотреть вперед) -выдох. 2- и.п. - вдох, ноги в коленях не сгибать, 6-8 раз.
6. И.п. о.с. I-расправить плечи, свести лопатки, напрячь мышцы спины - вдох, 2 - и.п. выдох.
7. И.п. о.с. I -руки вверх, правую ногу назад на носок - вдох, 2 - и.п. - выдох. 3 -руки вверх, левую ногу назад на носок,- вдох. 4 - и.п. - выдох. 3-4 раза каждой ногой. В поясе не прогибаться.
8. И.п. о.с. I -медленно присесть, руки в стороны, спина прямая, колени развести в стороны - выдох. 2-и.п. - вдох. 6-8 раз.
9. И.п. о.с. I-руки вверх - вдох, 2-руки вниз - выдох ( вдох через нос, выдох через рот /трубочкой/). 3-4 раза.
10. И.п. о.с. I-руки через стороны к плечам, 2-руки вверх, 3-руки к плечам. 4-И.п. Спина прямая. Дыхание не задерживать. 5-6 раз.
11. Повторить 4-е упражнение.

### УПРАЖНЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ

12. И.п.- руки под головой, ноги выпрямлены, носки оттянуты Д-поднять прямую ногу под углом 45-50°-вдох, 2-и.п. - выдох, 3-левую ногу-вдох. 4-6 раз каждой ногой.
13. И.п. то же, 1-поднять голову вместе с руками, посмотреть на носки ног -выдох, 2 и.п. - вдох. 6-8 раз. Лопатки от пола не отрывать.
14. И.п. то же. 1 -согнуть левую ногу в коленном суставе под прямым углом -выдох. 2-выпрямленную ногу медленно опустить - вдох. 3-согнуть правую ногу -выдох. 4-и.п. - вдох. Дыхание не задерживать, 3-4 раза каждой ногой.
15. Ноги согнуты в коленях и поставлены. Левая рука на животе, правая на груди. Диафрагмальное дыхание. Вдох - поднимая брюшную стенку, а за ней расширяя грудную клетку, выдох - постепенно надавливание на живот и грудную клетку. Дыхание делать без натуги. 4-5 раз.
16. И.п. Руки вверх немного тире плеч, ноги выпрямлены. I - поднять прямую правую ногу, левую руку - выдох. 2-и.п. - вдох 3-4 то же другими конечностями. Туловище не поворачивать, лежать прямо. 4-5 раз каждой рукой и ногой.
17. И.п. Руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях и поставлены. Умеренно поднять таз - вдох. И.п. - выдох. 6-8 раз.
18. Упражнение на дыхание. Руки вверх - вдох, вниз - выдох.
19. И.п. Руки вдоль туловища. Движение ногами, как при езде на велосипеде. 15-20 движений. Выполнять медленно с напряжением и расслаблением мышц, дыхание не

задерживать, колени не разводить. Отдых 10-20 сек. Глубоко подышать. Повторить упражнение еще раз.

20. И.п. Ноги выпрямлены, правую руку вверх, левую вдоль туловища. Смена положения рук. Дыхание не задерживать, туловище не поворачивать. 8-10 раз.

21. И.п. Руки над головой, ноги выпрямлены, 1-поднять прямую левую ногу, 2-правую ногу. 3 - развести в стороны, 4-свести, 5-6 опустить левую медленно, 7-8 -спустить правую. Дыхание не задерживать. 4-6 раз. Полежать. Отдохнуть.

22. И.п. руки вверх, немного шире плеч, ноги выпрямлены, носки ног на себя, 1-подтянуться руками вверх, ногами вниз - вдох. 2-и.п., выдох, 4-6 раз.

23. И.п. - руки вдоль туловища, ноги выпрямлены, 1-руки вверх - вдох, 2 - руки вниз - выдох, 4 раза.

#### УПРАЖНЕНИЯ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ.

24. И.п. Руки вверху, ноги выпрямлены, носки оттянуты. 1-потянуться руками вверх, одновременно ногами вниз - вдох. 2-и.п. - выдох. 4-6 раз.

25. И.п. Руки под подбородком, ноги прямые. 1- поднять плечи вместе с руками, напречь мышцы спины - вдох. 2 -и. п. - выдох. Грудную клетку от пола не отрывать. 6-8 раз.

26. И.п. тоже. Поочередное поднимание прямых ног, таз от пола отодать", 3-4 раза каждой ногой.

27. И.п. Ноги прямые, руки под подбородком. Движение руками как плавание стилем "брасс" (руки идут вверх - в стороны- назад). Дыхание не задерживать. Отдохнуть. Можно повторить еще раз.

28. И.п. то же. 1-поднять голову - вдох. 2 - и.п. - выдох.

29. И.п. Руки под подбородком, ноги прямые. 1 поднять плечи вместе с руками и одну прямую ногу - вдох, 2 -и.п. - выдох. 3 - плечи и другую прямую ногу-вдох. 4 - и.п. - выдох. Грудную клетку от пола не отрывать.

30. И.п. то же. 1 - поднять правую прямую ногу. 2-левую, 3-развести в стороны, 4 - свести, 5-6 - опустить правую, 7-8 -левую.

31. Повторить 28-е упражнение. Отдохнуть.

32. И.п. Руки вдоль туловища, ноги прямые. 1- расправить плечи, свести лопатки, напрячь мышцы спины - вдох. 2-и.п. выдох. Излишне в пояснице не прогибаться.

33. И.п. Руки к плечам, ноги прямые. Круговые вращения назад в плечевых суставах 6-10 раз. Грудную клетку от пола не отрывать, дыхание не задерживать, отдохнуть. Повторить еще 4 раза.

34. И.п. то же. 1 локти вниз, одновременно ноги в стороны - выдох, 2-и.п. выдох. В пояснице не прогибаться.

35. Стоя на коленях, руки через стороны вверх - вдох, вниз - выдох.

36. И.п. Колени - кистевое положение, кисти внутрь. 1-подбородком достать кисти. Спину держать прямо.

37. Занятия заканчиваются ходьбой по залу с хорошей осанкой и выполнением упражнений на дыхание (руки вверх - вдох, вниз - выдох) и принятием хорошей осанки у стены.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Каждое упражнение выполняется 6-8 раз детьми 8-12 лет и 8-10 раз с детьми старше 12 лет. Все упражнения выполнять в медленном темпе, с напряжением мышц. Постоянно следить за дыханием.

С целью увеличения нагрузки, после двух месяцев регулярных занятий данный комплекс, начиная с четвертого упражнения, выполнять с гантелями в руках. Ориентировочный вес гантелей по возрастам: с 7 до 11 лет 0,5 кг, с 12 до 14 лет - 1,0 кг, с 14 лет и старше - 2,0 кг.

Комплекс упражнений при заболевании грудного и поясничного отдела позвоночника  
(Занятия ЛФК в группе Р-22 (профессия Швея))

