

**ИКБ им. Куваевых**  
**Детская поликлиника № 8**  
**Отделение медицинской реабилитации**

***Упражнения на равновесие***

Улучшить координацию движений, выработать и закрепить навык правильной осанки, нормализовать состояние позных мышц помогают упражнения на равновесие. При их выполнении тренируется ощущение положения тела в пространстве, вырабатывается новая схема тела, позволяющая принимать и удерживать правильную позу.

1. Развести руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуть в и.п. Повторить движение другой ногой.

2. Выполнить те же движения ногами при различных положениях рук (руки вытянуты вверх, заложены за голову, кисти лежат на плечах).

3. Поднять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на 3–4 счета, вернуться в и.п. Повторить для другой ноги.

4. Поднять одну ногу, плавным движением вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, опустить руки. Вернуться в и.п. Повторить, стоя на другой ноге.

5. Стоя на одной ноге, выполнять различные круговые движения руками: во фронтальной и сагиттальной плоскостях, синхронные и попеременные, в одну и другую сторону.

6. Руки на поясе. Подняться на носки на 3–4 счета, вернуться в и.п.

7. Подняться на носки, повернуть голову в одну сторону, затем в другую, вернуться в и.п.

8. Стоя на носках, вытягивать руки вперед, вверх, в стороны, выполнять различные движения руками (как в упражнениях 3–5).

9. Выполнить те же движения руками, стоя на носке одной ноги, вторую ногу согнуть в коленном и тазобедренном суставах.

10. Повороты головы и различные движения руками выполнять стоя на носках с закрытыми глазами.

11. Стоя на одной ноге, руки разведены в стороны, согнуть другую ногу в коленном и тазобедренном суставах, достать коленом лоб.

12. «Ласточка»: развести руки в стороны и, стоя на одной ноге, другую отвести назад, наклонившись вперед. Задержаться в этом положении на 2–3 счета, вернуться в и.п, повторить, сменив положение ног.

15. Сделать «ласточку» и поменять положение ног прыжком.

16. Сделать «ласточку» и повернуться на носке на 90° влево, затем вправо.

17. «Боковая ласточка»: руки на поясе, отвести одну ногу в сторону, туловище наклонить в другую сторону.

### ***Упражнения для тренировки выносливости***

Цель: развитие статической выносливости мышц, улучшение гибкости позвоночника, улучшение кровоснабжения головного и спинного мозга, снятие напряжения, повышение концентрации внимания, развитие вестибулярного аппарата, нормализация обмена веществ, улучшение крово- и лимфообращения.

Время выполнения: 15 минут в день.

1. «**Дерево**». Встать прямо, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять правую ногу. Сгибая ее в колене, скользить стопой по левой ноге, при этом колено направлено вправо. В конце движения подошва правой ноги упирается во внутреннюю поверхность бедра левой ноги. Вытянуть прямые руки в стороны. Медленно поднять руки так, чтобы они соприкоснулись ладонями на темени. Задержаться в этом положении 10 секунд, медленно опустить руки, встать на обе ноги. Сменить положение ног.

2. «**Цапля**». Встать твердо на обе ноги. Согнуть одну ногу в колене и, помогая рукой, коснуться пяткой ягодицы. Другая рука отведена в сторону. Задержаться в этом положении 10 секунд, медленно опустить руки, встать на обе ноги. Сменить положение ног.

3. «**Черепаша**». Плавно откинуть голову назад и коснуться затылком спины. В такой позиции попытаться втянуть ее в плечи по вертикали,

задержаться в этом положении 10 секунд, затем плавно наклонить голову вперед, втянуть ее «в себя» (в основном за счет поднятия плеч). Подбородок прижат к груди, его «сверхзадача» – коснуться пупка.

4. **«Сова»**. Голову держать ровно (в одной плоскости со спиной). Медленно уводить взгляд вправо или влево и поворачивать за ним голову (до упора, как бы стараясь увидеть, что там, за спиной). С каждым разом «отвоевывать» по миллиметру-другому.

5. **«Нахмуренный ёжик»**. Плечи выдвинуть вперед, подбородок подтянуть к груди, руки сцепить перед собой (ладони охватывают локти). Поясница неподвижна. Подбородком коснуться груди и потянуть его к пупку. Верхний отдел позвоночника должен выгнуться, как лук. Ровно поставленные плечи сводятся, чуть-чуть напрягаясь, вперед навстречу друг другу. Представьте, что на спине у вас от шеи до лопаток – иголки. «Ежику» что-то не нравится, он оцетинился. Нужно направить все внимание на верхнегрудной отдел позвоночника и постараться как можно больше выгнуть его.

6. **«Филин»**. Обернувшись через левое плечо и чуть прогнувшись назад, потянуться, стремясь осмотреть правую пятку с наружной стороны. Ноги неподвижны. Аналогичным образом «произвести осмотр» левой пятки.

7. **«Попа плода»**. Сесть, поджав под себя ноги, подошвы наружу, стопы и колени вместе. Наклониться вперед, чтобы лоб коснулся пола. Руки вытянуты вдоль ног, ладони открыты вверх. Медленно расслабиться.

8. **«Кобра»**. Лечь лицом вниз, подбородок на полу, ладони упереть в пол около плеч. Вдохнуть, упереться руками, изгибая спину как можно больше, медленно поднять голову, глядя вверх. Удерживать бедра на полу. Задержаться в этом положении 10 секунд, затем, медленно выдыхая, возвратиться в и.п.

9. **«Натянутый лук»**. Лечь на пол на живот, руки вдоль туловища. Медленно выдыхая, захватить правой рукой правую голень, левой рукой –

левую голень. Сделать полный выдох. Прогнуть спину и приподнять бедра. Медленно выдыхая, считать до 10, затем медленно опуститься на пол.

10. «Плуг». Лечь на спину, вытянуться, руки по сторонам. Сделать вдох. Опираясь на прямые руки, поднять прямые ноги и завести их за голову. Постараться коснуться носками пола за головой. Дышать глубоко и медленно. Оставаться в этой позе, пока не возникнет ощущение дискомфорта, затем согнуть ноги, выпрямить их вверх и медленно опустить, возвращаясь в и.п. с упором на руки.

*Составители*

*врач-невролог к.м.н. Салова М.Н.,*

*врач лечебной физкультуры Силкина Н.Н.*