

## *Упражнения, которые необходимо исключить при занятиях физической культурой или выполнять в щадящем режиме*

Режим предусматривает:

1. Исключение упражнений, связанных с переразгибанием в шейном отделе позвоночника в переднезаднем направлении.

2. Выполнение упражнений на развитие гибкости, за счет покачивающих движений. Избегать резких ротационных движений верхних, нижних конечностей и туловища.

3. Упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостей.

4. Для исключения проявления гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание, это в первую очередь касается упражнений, направленных на развитие силы.

5. Научить ребенка расслаблять мышцы в сочетании с выдохом.

6. Традиционные наклоны вперед с прямыми ногами до касания пола руками, направленные на растяжение мышц задней поверхности бедра, лучше заменить наклоном вперед с опорой на пятку выставленной вперед ноги. При этом происходит снижение давления на межпозвонковые диски и коленные суставы.

7. Для снижения нагрузок на коленные суставы необходимо ограничить сгибание коленей до прямого угла и не давать им выступать за уровень носка.



8. Чтобы исключить риск травмирования в локтевых суставах нужно исключить переразгибание в них и сохранять локти мягкими.

9. Очень опасным для шейного и грудного отдела является упражнение плуг, когда ребенок касается ногами за головой, происходит перерастяжение мышц спины, а связки у ребенка при перерастяжении могут полностью не сократиться.



10. Травмирующим является поднятие одновременно двух ног, вес двух ног является травмирующим на поясничный отдел, правильным будет выполнение через фазу сгибания и выпрямления.

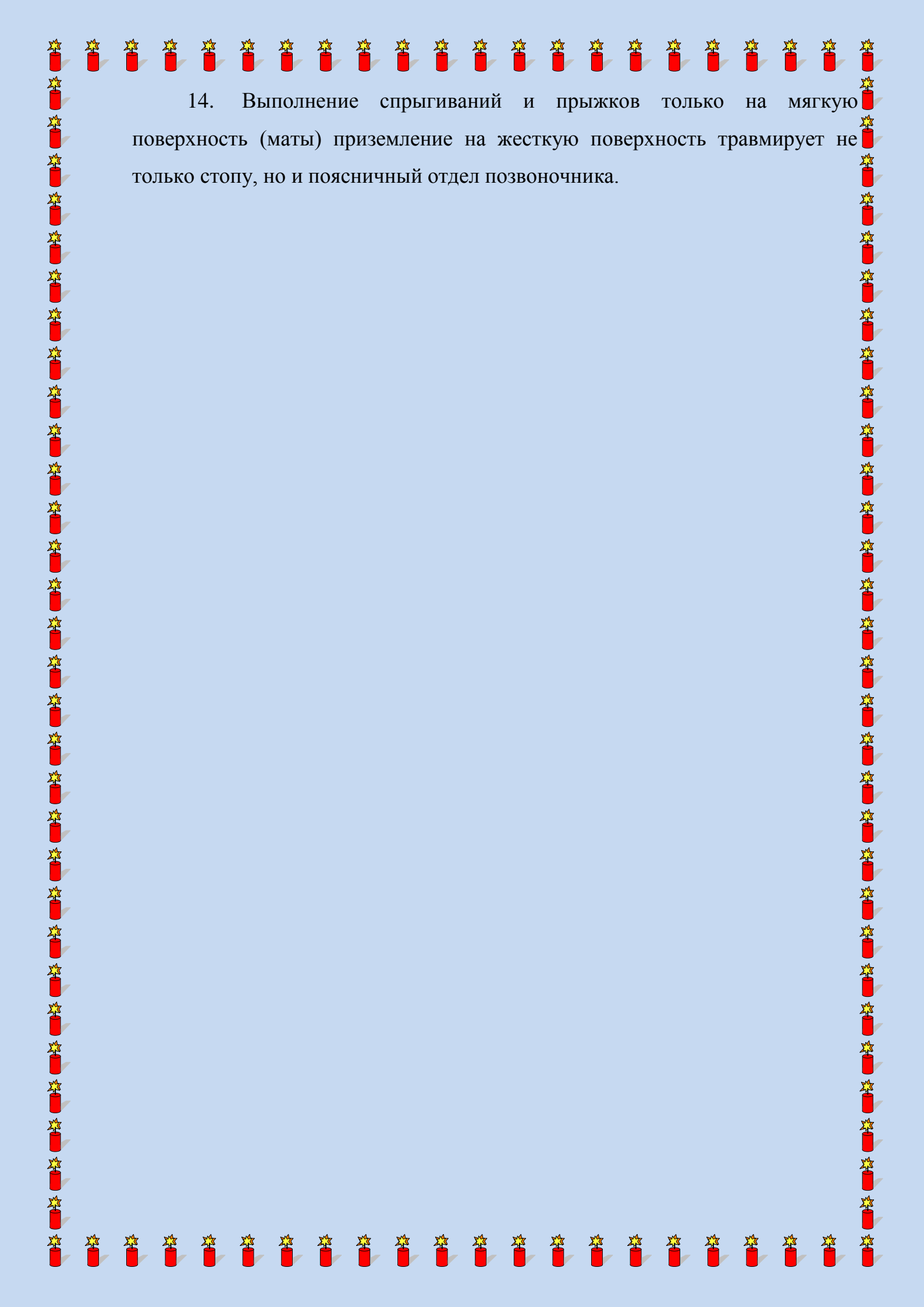
11. Травмирующее воздействие на поясничный отдел оказывают следующие упражнения: махи ногой назад, лежа на животе прогибание туловища назад.

– В первом упражнении необходимо заменить исходное положение на колено - локтевое, голова должна быть на одной прямой со спиной не допускается прогиб в пояснице.

– Альтернативой другому упражнению, направленному на растягивание мышц живота, является разноименное поднятие ног и рук лежа на животе.

12. Такие виды ходьбы как ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы предназначены для укрепления связок и мышц голеностопа и выполняется, как правило, без обуви. Если ребенок занимается в спортивной обуви, эффективность резко снижается и в результате может возникнуть разболтанность сустава. Необходимо исключить упражнение ходьба на внутренней стороне стопы, так как свод стопы и так опущен.

13. Различные виды беговых упражнений необходимо сочетать с упражнениями на расслабление, упражнения в расслаблении являются необходимым компонентом занятий, направленных на коррекцию и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.



14. Выполнение прыгиваний и прыжков только на мягкую поверхность (маты) приземление на жесткую поверхность травмирует не только стопу, но и поясничный отдел позвоночника.