**Плосковогнутая спина. Специальные упражнения для лечения и коррекции деформации.**

При таком варианте нарушения осанки мы встречаемся со сглаженностью грудного кифоза, но чрезмерной выраженностью поясничного лордоза, мышцы ослаблены, особенно разгибатели спины в грудном отделе позвоночника, в поясничном отделе мышцы, наоборот, напряжены, брюшной пресс и ягодичные мышцы растянуты. Но и это ещё не всё – изменениям подвергаются и мышцы бедра: на задней поверхности они растянуты, а на передней укорочены.

Признаки плосковогнутой спины:

-уплощение шейного и грудного изгибов позвоночника;  
 -голова слегка опущена;  
 -плечи опущены и немного выдвинуты вперёд;  
 -грудная клетка плоская;  
 -увеличен поясничный изгиб позвоночника;  
 -живот отвисает;  
 -угол наклона таза увеличен.  
 Для того чтобы нормализовать такую осанку, необходим дифференцированный подход: мышцы брюшного пресса, ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедер следует укреплять, а мышцы поясничной области и передней поверхности бедра – растягивать.  
 Предлагаю вам комплекс специальных упражнений для коррекции данного вида нарушения осанки. Эти упражнения лучше выполнять ежедневно или через день в течение 2-3 месяцев, обязательно использовать индивидуальный подход к ребёнку и соблюдать при этом общий и статико-динамический режим дома.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Исходное положение | Описание упражнений | Количество  повторений |
| Упражнения для брюшного пресса | | | |
| 1. | Полулёжа на спине с опорой на предплечья | Велосипедные движения ногами на  6-8 счётов | 4-6 раз |
| 2. | То же | Сгибать и выпрямлять ноги над полом поочерёдно, а затем одновременно 3-4 раза каждой ногой | 4-6 раз |
| 3. | То же | «Ножницы» ногами в вертикальной плоскости по 4-6 раз с остановками | 4-6 подходов |
| 4. | Лёжа на спине, взрослый удерживает ноги за голени. | Поднять голову и тянуться руками к ногам | 3-4 раза |
| Упражнения для коррекции поясничного лордоза | | | |
| 1. | Лёжа на спине ноги согнуты | Подтянуть согнутую ногу к груди, поднять голову и коснуться лбом колена. Вернуться в исх. положение. Повторить другой ногой. | Выполнить 6-8 раз каждой ногой |
| 2. | То же | «Комочек». Подтянуть согнутые ноги к груди, коснуться лбом коленей, обхватив ноги руками, покачаться вперёд-назад. Вернуться в исх. пол. | 3-4 раза |
| 3. | Сидя, ноги вытянуты, руки на поясе. | Наклоняться вперёд и тянуться лбом к носкам. | 4-6 раз |
| 4. | Сидя, ноги вытянуты, руки на затылке  «в замок» | Наклоняться вперёд и стараться коснуться локтем противоположного колена | По 3-4 раза  в каждую сторону |
| 5. | Сидя по-турецки, руки на поясе. | Наклоны вперед с вытянутыми руками | 4-6 раз |
| 6. | Стоя, ноги на ширине плеч | Наклониться вперёд, руками достать пятки, вернуться в исх. пол. | 4-6 раз |
| Упражнения для укрепления мышц ягодиц и задней поверхности бёдер | | | |
| 1. | Лёжа на животе, лоб на тыльной поверхности кисти. | Попеременное поднимание прямых ног, не отрывая таз от опоры! | По 8-10 раз каждой ногой |
| 2. | То же | Поднять невысоко ногу, не отрывая таз от опоры и удерживать её в приподнятом положении 5-7 сек., при этом инструктор оказывает давление на ногу, стараясь опустить её. | По 8-10 раз каждой ногой |
| Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бёдер | | | |
| 1. | Лёжа на животе | Сгибать ноги в коленях, захватывая руками стопы, стараться прижать пятки к ягодицам | 6-8 раз Повторить |
| 2. | Стоя у опоры правым боком, держаться за неё одной рукой(правой) | Выполнять глубокие махи вперёд и назад прямой левой ногой, затем повернуться у опоры левым боком и выполнить махи правой ногой | 8-10 раз каждой ногой |
| 3. | Стоя на коленях, руки на поясе | Наклоны туловища назад, сохраняя прямую линию от колен до головы | 6-8 раз |