|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Остеохондроз позвоночника** | 1)Лежа спиной кверху, ладони положить сбоку на бедра. Далее верхнюю часть тела приподнять и стараться удерживать несколько секунд. Сделать пять раз.  2)Повторить предыдущее движение, но уже с руками на затылке, а затем с разведенными в стороны (по 5 р.).  3)Далее в том же положении стараться поднимать ноги как можно выше, зафиксировав при этом в верхней точке.  4)Выполнить предыдущий пункт, но наверху ступни развести, а затем свести обратно. | 1)Категорически запрещено переносить и поднимать тяжелое. |
| Грыжа позвоночникаСколиоз | 1) Лечь на спину, ноги выпрямить. Далее одновременно прижать подбородок к груди, а носки потянуть на себя (до 10 повторений).  2)Встать на четвереньки и походить так примерно 3-4 минуты.  3)В том же положении постараться вытянуть одновременно правую руку и левую ногу, задержав их на пару секунд, а затем все то же, но для противоположных конечностей (по десятку раз для каждой ноги).  4)Опять на четвереньках выгнуть спину, а коленом дотянуться до головы. Повторить то же на другую ногу 8-10 раз.  1)Лечь на спину, руки завести за затылок. Далее на вдохе разводить локти по сторонам, а на выдохе – сводить обратно. 10-12 раз.  2)В той же исходной позиции попеременно делать сгибание/разгибание ног, прижимая их к животу (повторить до 12 раз).  3)Лечь на живот, одну руку разместить на затылке, а другую – на грудную клетку на выгнутой стороне искривления. Далее на вдохе разогнуть туловище, а на выдохе – принять исходную позу. Повторить до двух десятков раз. | 1)Жим ногами  2)Упражнения на прямых ногах  3)Упражнения на скручивание  4)Тяжелая атлетика  5)Бег  1)прыжки (в длину, в высоту, на месте, а также спрыгивания с высоты);  2)вращения туловищем в вертикальном положении;  3)упражнение «мостик», кувырки и скручивающие движения;  4)упражнения с гирями, штангой, гантелями;  5)стойка на руках и на голове;  6)акробатические занятия на брусьях;  7)приседания, особенно с утяжелителями;  8)быстрый бег. |
| Геморрой | 1)Ножницы. Принять положение лежа на спине, ноги приподнять до угла примерно 45 градусов. Далее развести конечности, а затем свести крест-накрест, выполняя движения по типу ножниц (начинать с 20 секунд, постепенно увеличивая).  2)Приподнимание. Оставаться в том же положении, из него приподнять таз, задержать на пару секунд, опуститься. Сделать до 8 повторов.­  3)Хождение на ягодицах. Сесть на пол, ноги вытянуть. Напрячь мышцы одной ягодицы, переместить ее вперед, повторить то же со второй. «Идти» сначала вперед, а затем тем же способом назад (10 + 10 движений). | 1)Силовые тренировочные комплексы с привлечением гантелей большого веса.  2)Нагрузка на мышцы пресса.  3)Глубокие приседания.  4)Интенсивные махи ногами, наклоны туловища. |
| Простатит | 1)Встать прямо, а на выдохе вынести одну ногу вперед, сгибая колено до угла в 90 градусов, чтобы бедро оказалось параллельным полу. Далее ногу отвести назад, сохраняя в колене все тот же угол. 8 повторов.­  2)Лечь животом вниз, руки вытянуть вдоль туловища. Ноги слегка оторвать от пола, после чего выполнять ими скрещивающие движения, как при классических «ножницах». До 10 раз.  3)Лежа на животе, ноги поднять и выполнять ими круговые движения подобно езде на велосипеде (не больше5 минут). | 1) силовые нагрузки. |
| ВСД(вегетососудистая дистония) | 1)Ритмичное дыхание. Выполнять его нужно носом, вдыхая в обычном темпе воздух. Затем можно усложнить упражнение, делая вдох рывками, считая до трех. Выдох должен быть через рот.  2)Грудное дыхание. Руки необходимо положить на талию. Далее максимально вдохнуть через нос, расширить грудь, после чего выдохнуть из себя весь воздух.  3)Дыхание в бумажные пакет. Подходит при сильных приступах вегето-сосудистой дистонии. Для выполнения бумажный пакет плотно прижимают к носу и щекам, после чего в течение 2 минут ритмично дышат в него. Продолжают до прекращения приступа. | 1)нельзя делать резких движений;  2) опасно опускать голову ниже бёдер;  3)нежелательно работать с весом;  4)не стоит резко менять положение тела. |
| Неврологические заболевания | 1)Начать с ходьбы по кругу в течение 1-2 минут, меняя периодически направление.  2)Далее выполнить то же, но уже идти поочередно на носках и на пятках.  3)Встать прямо, руки вытянуть вдоль тела, расслабиться. Затем попеременно поднимать правую и левую руки вверх со скоростью примерно 60-120 раз в минуту.  4)Ноги расставить на ширину плеч. Руки вытянуть вперед, сжимать пальцы со скоростью до 120 раз в минуту.  5)Ноги поставить чуть уже, на вдохе сделать приседание, на выдохе подняться. Сделать еще 4-5 повторений.  9)Встать на носочки, затем опуститься на пятки, сделать еще 5-6 раз. | Противопоказания к использованию физических упражнений в воде |
| **Болезнь Бехтерева** | 1)Ходьба на ягодицах. Сидя с вытянутыми вперед ногами необходимо передвигаться по полу с помощью напряжения ягодиц на протяжении 2–20 минут ежедневно.  2)Ходьба на руках и ногах одновременно. Необходимо опереться на 4 вытянутые конечности и так ходить, вытягивая руки вперед, на протяжении 5–20 минут.  3)В положении лежа на спине руки разводятся в стороны, а прямые ноги поднимаются перпендикулярно вверх. Прямые ноги поочередно опускаются вправо и влево так, чтобы лопатки от пола не отрывались. Выполнить необходимо 8 подходов.  4)Качание пресса. Пациент укладывается на спину, голову опускает на перекрещенные ладони рук. Левую ногу необходимо положить на правую, согнутую в колене. Больной должен поднимать корпус и стремиться подбородком к ноге. Выполняется упражнение 8 раз. После нога меняется и упражнение повторяется. | 1)прыжки;  2)бег;  3)наклоны с отягощением;  4)приседы со штангами. |
| **Плоскостопия** | Ходьба на носках.  Ходьба на пятках.  Ходьба на внешней стороне стопы.  Ходьба на внутренней стороне стопы.  Ходьба по наклонной плоскости.  Ходьба по палке пальцами, пятками, серединой стопы.  Приседания на палке.  Катание мяча поочерёдно каждой ногой, двумя ногами, подбрасывание мяча двумя ногами.  Приседание на мяче.  Круговые движения стопами на мяче.  Сгибание и разгибание пальцев ног.  Носки врозь, пятки вместе и наоборот.  Скользящие движения стопами назад-вперёд.  Одна нога – на носок, другая – на пятку.  Захватывание пальцами ног мелких предметов.  Круговые движения стопами то в одну, то в другую сторону.  Перекатывание с пятки на носок вместе и попеременно.  Встать из позы сидя «по-турецки».  Скольжение стопой одной ноги по голени другой ноги.  Полуприседание и приседание на носках. | 1) не рекомендуется много стоять или ходить.  **2)** запрещается интенсивно заниматься спортом. |
| Заболеваниях и травмах верхних конечностей | Закручивать палку в кистях от себя и к себе.  Сжимать палку пальцами.  Поднимать палку кистями, локти прижать к туловищу (или руки прямые, если в плечевом суставе полный объём движений).  Палку прижать к груди, вытянуть вперёд, снова к груди, поднять вверх.  «Колодец» – круговое вращение палки двумя руками от себя и к себе.  Палку держать за концы, руки внизу, туловище в наклоне. Свободные махи палкой в стороны.  Палку держать за концы, поочередно на уровне груди отвести руку в сторону, другую согнуть в локте.  Палку держать за концы. Вертикально «большая вертушка».  Махи палкой вверх на три счёта.  Палку за голову, опустить вниз (когда есть полный объём).  Имитация гребли на байдарке.  Палку держать за концы, руки опустить, одним движением положить палку на плечи. | запрещается интенсивно заниматься спортом. |
| **Бронхиальная астма**  **Сердечно-сосудистые заболевания** | Сделать вдох. На выдохе – звук «ПФ» – 2 раза.  Сделать вдох, на выходе–  стон «ММ».  Откинуться на спинку стула. Дышать спокойно диафрагмальным дыханием.  Делать «Велосипед». Поочерёдно одной и другой ногой.  И.П. – кисти рук у плеч. Развести локти в стороны – выдох. И.П. – пауза. Темп средний, звуки на выдохе – «З» и «С».  Упражнение «Полотёр».  Упражнение «Бокс».  Сделать вдох. Согнуть правую ногу в колене и достать левый локоть – выдох. Пауза. То же самое другой ногой. Темп медленный.  Упражнение «Насос».  Махи прямыми руками.  Дыхательное упражнение.  Сжимать и разжимать пальцы рук.  Медленно поворачивать голову вправо-влево, делать наклоны головы в стороны, вперед-назад.  Поочерёдно сгибать ноги в коленях.  Отвести прямые руки в стороны с поворотом корпуса – вдох. И.П. – выдох.  «Ходьба», высоко поднимая колени – сидя.  Поочередно поднимать прямые руки.  Диафрагмальное дыхание.  Упражнение «Велосипед».  Вращать согнутые руки вперед-назад. | 1) Не допускается интенсивный бег.  2) Противопоказаны занятия при неблагоприятных условиях на улице, так как даже самое легкое переохлаждение может вызвать приступ.  Не проводить упражнений для сердечно сосудистой системы с напряжением и задержкой дыхания, если они сопровождаются подъемом значений внутригрудного давления. Такая реакция может вызвать повышение артериального давления и нарушить нормальный кровоток;  Не использовать резкие и силовые движения, скоростные упражнения, вызывающие усиление кровообращения во время тренировки кардиологического характера;  Не придавать занятиям высокий эмоциональный фон и дух соревнования. Лечебная физкультура не должна напоминать спортивную игру;  Рассчитывать нагрузку по степени заболевания и возрасту пациента. |
| **Пиелонефрит** | Ходьба по залу в среднем темпе (30 сек.).  Ходьба по залу с высоким подниманием бедра (30 сек.).  руки разведены в стороны на уровне плеч. Ходьба по залу, делая круговые вращения руками (30 сек.).  руки вытянуты вперёд на уровне плеч. Ходьба по залу. На счёт 1-2 – руки развести в стороны – вдох, на счёт 3-4 – скрестить руки перед грудью – выдох (30 сек.), на счёт 1-2 – поднять руки вверх, развести в стороны – вдох, на счёт 3-4 в выдох (15 сек.). | Запрещается заниматься спортом. |
| **Глоумеронефрит** | На вдохе живот медленно выпятить, на выдохе – втянуть.  Вдох-выдох чередовать. Вдох – через нос, выдох – через рот (дующий).  Повторить 4-6 раз.    Сжимать и разжимать кулаки. Темп медленный. Дыхание через нос произвольное.  Повторить 8-10 раз.    Сгибать и разгибать ноги в голеностопных суставах. Темп медленный. Дыхание через нос произвольное.  Повторить 6-8 раз.    Счёт 1 – развести руки в стороны – вдох через нос.  Счёт 2 – вернуть руки в И.П., сделать продолжительный выдох (губы сложены трубочкой). Темп медленный.  Повторить 4-6 раз.    Счёт 1 – согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах‚ не отрывая пятки от постели.  Счёт 2 – вернуться в И.П. Темп медленный. Дыхание произвольное.  Повторить каждой ногой 2-3 раза. | Не рекомендуется плавать в холодной воде.  Силовые упражнения запрещаются. |
| **Миопия (**Близорукость) | Ходьба с углублённым дыханием (1 мин.).  Ходьба – руки на поясе. Сведение и разведение лопаток на каждый шаг (1 мин.).  Ходьба – руки на поясе – на носках-пятках, наружным сводом стопы.  Ходьба – руки на поясе. Выпады вперёд (1 мин.).  Обычная ходьба. Сделать 2 круговых движения глазами (1 мин.). | Пациентам со средней степенью миопии нужно избегать всевозможных соревнований.  Исключить занятия всеми видами борьбы, чтобы избежать ударов по голове. |
| **Косолапость** | Ходьба с разведёнными стопами – 25-30 сек.  Ходьба на пятках – 26-30 сек.  Лёжа на спине, сгибать и разгибать стопы.  Лёжа на спине, сгибать и разгибать пальцы ног – 7-10 раз.  Лёжа на спине, делать упражнение «Велосипед» – 10-12 раз.  Лёжа на спине, поочерёдно поднимать прямые ноги – 5-7 раз.  Лёжа на животе, сгибать и разгибать ноги в коленных суставах – 7-10 раз.  Лёжа на спине, делать скользящие шаги – 7-10 раз.  Лёжа на спине, сделать «мостик» – 4-5 раз.  Стоя на месте, ходьба с разведёнными стопами – 15-20 раз. | Нельзя проводить массажный сеанс, если ребенок заболел гриппом, ОРВИ, другой инфекцией, связанной с повышением температуры тела и ухудшением общего состояния. |
| **Ожирение** | Ходьба. Постепенно перейти на спортивную ходьбу, медленный бег, прыжки на одной и двух ногах, подскоки боком приставными шагами, бег с переходом на ходьбу.  Дыхательные упражнения, стоя с гимнастической палкой.  Держать палку хватом сверху, горизонтально вращать туловищем, палка – вверху.  Сделать выпад правой ногой вперёд, палку поднять вверх, делать пружинистые покачивания на согнутой ноге.  Ноги расставить широко, палку поднять вверх, прогнуться, наклониться вперёд, положить палку на пол, развести руки в стороны, выпрямится, прогнувшись, наклонится вниз и взять палку. | При выраженном ожирении нельзя заниматься бегом, степом, прыжками-слишком сильная нагрузка на суставы. |
| **Опущение почек** | Ноги согнуты, стопы стоят на полу. Одна рука – на животе, другая – на груди. Диафрагмальное дыхание: живот выпятить – вдох, втянуть – выдох, напрягать промежность, сжать колени (3-4 раза).  Руки лежат вдоль туловища, ноги прямые. Вдохнуть, согнуть ногу в колене и прижать её к животу руками – выдох (3-4 раза каждой ногой).  Опора на локти. Развести ноги по полу – вдох, соединить ноги, напрягая мышцы промежности, живота, прижать колени – выдох (6-8 раз).  Руки в стороны, ноги согнуты. Делать «Полумост»: приподнять таз, напрягая мышцы, сжать ягодицы – вдох (4-6 раз). | Нельзя поднимать веса больше 2 кг;  Прыжки и бег противопоказаны;  Резкие наклоны тоже под запретом. |
| Гипертония | Сделать шаг правой ногой вправо, одновременно поднимая руки. Вернуться в исходное положение, опустив руки.  Исходное положение – ноги шире плеч, руки на уровне груди согнуты в локтях. Сначала делается захлест правой голени назад, одновременно разводятся локти.  Поочередно выполнять подъем правого и левого колена к груди. Можно усложнить упражнение.  Исходное положение – правая нога отведена назад. Сначала подтягивается правое колено к груди. | 1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперёд и назад, «мостик», «берёзка», стойка на руках и на голове и др.). 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др.   4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием. |
| Пупочная грыжа | Тазовые подъемы таза (мостик)  Приседания у стены с мячиком между ног (можно использовать пилатес-мяч или обычный).  Подъем ног вверх | Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием. |
| Гастрит | Отводите прямую ногу назад с одновременным поднятием рук вверх. Повторите 3–4 раза для каждой ноги.  Поворачивайте туловище в стороны, держа руки отведенными в стороны. Повторите по 3–4 раза в каждую сторону.  Делайте наклоны вбок и вперед. По 3–4 раза в каждую сторону.  Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и выдохните. Повторите 5–6 раз. | полностью отказаться от занятий единоборствами  нельзя заниматься легкой атлетикой  Исключить необходимо виды спорта, чрезмерно напрягающие мышцы пресса и грозящие падениями и травмами (например, альпинизм). |