Практическое занятие

***«Коррекция При комбинированных нарушениях осанки»***

**Комплекс 1. Кругло-вогнутая спина**

Кругло-вогнутая спина, как уже указывалось, является комбинированным нарушением осанки. Напоминаем, что при этом нарушении осанки имеются усиленный грудной изгиб позвоночника назад (кифоз) и выраженные шейный и поясничный изгибы позвоночника вперед (лордоз). Для исправления этих чрезмерно выраженных изгибов позвоночника может быть использован ряд упражнений, рекомендованных для исправления других нарушений осанки:

а) гимнастические упражнения для мышц спины;

б) упражнения для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов;

в) упражнения для мышц брюшного пресса;

г) упражнения на растяжение передних связок грудного отдела позвоночника;

д) упражнения на растяжение задних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;

е) упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.

Кроме этих упражнений, при кругло-вогнутой спине рекомендуется заниматься плаванием на спине, греблей, легкой атлетикой, фигурным катанием на коньках и т. п.

**Комплекс 2. Плоско-вогнутая спина** (описание упражнений дано выше).

При плоско-вогнутой спине следует добиваться уменьшения наклона таза, уменьшения поясничного изгиба позвоночника вперед и усиления грудного изгиба. Учитывая комбинированный характер нарушения осанки, при составлении комплекса могут быть использованы упражнения, рекомендуемые при плоской и седлообразной спине, а именно:

а) упражнения для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов;

б) упражнения для мышц брюшного пресса;

в) упражнения для мышц спины;

г) упражнения на растяжение задних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;

д) упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.

Плоско-вогнутая спина может быть более быстро исправлена при сочетании корригирующей гимнастики с занятиями плаванием на груди, катанием на коньках и лыжах, игрой в волейбол и баскетбол, греблей, спортивной гимнастикой и т. п.

Литература (Анастасова Л.П. учебник для дифференцированного обучения 1997г)