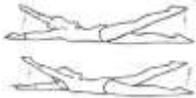


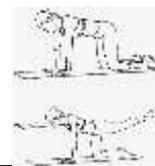
Памятки комплексов упражнений

Памятка № 1

ЛФК при остеохондрозе поясничного и грудного отдела позвоночника

| | |
|---|---|
| 1. И.п. лежа на спине. Носки стоп на себя, кисти в кулак (10-12 раз). |  |
| 2. И.п. тоже. Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Поочередно отводим колени в стороны (5-6 раз). |  |
| 3. И.п. тоже. Поочередно сгибать и выпрямлять ноги, пятку не отрываем от пола (6-8 раз). |  |
| 4. И.п. тоже. Поочередно отводим прямые ноги в стороны (5-6 раз). |  |
| 5. И.п. тоже. Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, упираясь ногами и локтями в пол – поднимаем таз (4-6 раз). |  |
| 6. И.п. лежа на животе. Упор рук перед грудью – медленно прогибаем позвоночник назад (позвонок за позвонком) и медленно возвращаем в и.п. (3-4 раза). |  |
| 7. И.п. тоже. Поочередно поднимаем прямую ногу вверх, затем в и.п. (5-6 раз). |  |
| 8. И.п. тоже. Одновременно поднимаем вверх правую руку и левую ногу, затем в и.п. (5-6 раз). |  |
| 9. И.п. лежа на боку. Отводим прямую ногу (или ногу и руку) вверх, затем в и.п. (5-6 раз). |  |
| 10. И.п. стоя на четвереньках. «Кошка добрая» - поднимая голову вверх, прогибаем позвоночник кпереди, «кошка злая» - наклоняем голову вниз, сгибаем спину дугой (3-5 раз). |  |

11. И.п. тоже. Поднимаем правую ногу и левую руку вверх, затем в и.п. (4-6 раз).

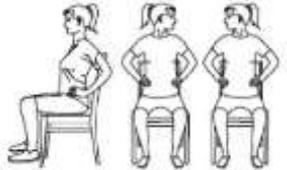


12. И.п. лежа на спине. Поочередно подтягиваем колено к животу, помогая руками (6-8 раз).



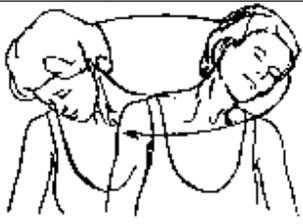
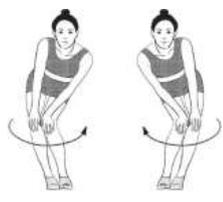
Памятка № 2

Комплекс упражнений при остеохондрозе шейного отдела позвоночника

| | |
|---|---|
| <p>1. Сесть на все сиденье стула и прислонитесь к спинке. Бедра разведены. Сцепив за головой пальцы рук, расставить локти в стороны, откинуться на спинку стула и хорошенько потянуться (1-2 минуты).</p> |  |
| <p>2. Сесть прямо. Следя за тем, чтобы плечи не поднимались, наклонять голову то вправо, то влево. Оставаться в каждой позиции несколько секунд (10-12 раз).</p> |  |
| <p>3. Наклонять голову то вперед, то назад, оставаясь в каждом положении несколько секунд (10-12 раз).</p> |  |
| <p>4. Сесть прямо, плечи расслаблены, руки свободно висят вдоль туловища. Подтянуть плечи к голове. Сохранять это положение 10-20 секунд, затем медленно опустить плечи как можно ниже, голову и шею вытягивая вверх.</p> |  |
| <p>5. Сесть прямо и медленно отведите локти на уровне плеч назад. Сохранять такое положение 3-5 секунд, затем расслаблено опустить руки (5-10 раз).</p> |  |
| <p>6. Сесть прямо, положив руки на талию. Медленно поворачивать корпус влево и вправо, не смещая при этом центра тяжести тела и сохраняя неподвижность области таза (10 раз).</p> |  |
| <p>7. Сесть прямо, положить кисти на плечи и совершать круговые движения локтями вперед и назад (10-20 раз).</p> |  |

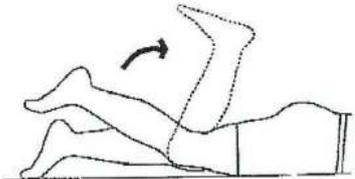
Памятка № 3

Комплекс упражнений при артрите коленного сустава

| | |
|--|---|
| <p>1. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднимите руки вверх – сделайте вдох, вернитесь в и.п. – выдох (10–12 дыхательных упражнений).</p> |  |
| <p>2. И.п. сидя на полу, ноги прямые, спина прямая, руки свободны. Выполняйте вращения головой вперед, назад, вправо, влево и по кругу.</p> |  |
| <p>3. И.п. стоя, ноги на расстоянии 15–20 см друг от друга. Руки – на колени, медленно вращать колени по кругу, сначала по, а затем и против часовой стрелки (по 5–6 раз в каждую сторону).</p> |  |
| <p>4. И.п. лежа на спине, правая нога прямая, левая согнута в колене. Обеими руками потяните левую ногу к груди – задержите это положение на несколько секунд. Затем выпрямите и поднимите ногу вверх, также задержите на пару секунд, вернитесь в исходное положение. То же самое проделайте с другой ногой (2-10 раз).</p> |  |
| <p>5. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги подняты вверх. Согните ноги в коленях, а затем разогните (10 сгибаний и разгибаний в умеренном темпе).</p> |  |
| <p>6. И.п. сидя на стуле. Выпрямить одну ногу и поднять ее параллельно полу, затем то же другой ногой (15 раз каждой ногой).</p> |  |
| <p>7. И.п. лежа на животе. Согнуть правую ногу в колене и потянуться пяткой к ягодицам (бедря при этом должны быть плотно прижаты к полу), вернуться в и.п. (6–8 раз каждой ногой).</p> |  |

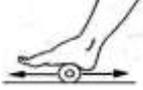
Памятка № 4

Комплекс упражнений при контрактуре в коленном суставе

| | |
|---|---|
| <p>1. И.п лежа на спине. Захватить рукой колено и водить его в разные стороны – вперед, назад, вправо, влево. Повторите то же другой ногой, по 6 раз в каждом направлении.</p> |  |
| <p>2. И.п лежа на животе. Положите больную ногу на здоровую. Согните и разогните больную ногу в колене при помощи здоровой, 10 сгибаний и разгибаний.</p> |  |
| <p>3. И.п сидя на кровати, ноги слегка согнуты в коленях. Обхватить больную ногу руками за бедро и согнуть, поставив при этом ее на кровать. Затем разогните и вернитесь в и.п (8-10 раз).</p> |  |
| <p>4. И.п лежа на боку, больная нога находится сверху. 6–8 сгибаний и разгибаний ноги в коленном суставе.</p> |  |
| <p>5. И.п сидя на кровати, ноги опустить вниз, положив больное колено на здоровое. Согните больную ногу с помощью здоровой (5–7 раз). Затем поменять положение, переместив больную ногу под здоровую (5–7 раз).</p> |  |
| <p>6. И.п. стоя прямо, руки на талии. Отвести здоровую ногу назад и поставить ее на носок, сгибая при этом больное колено. С каждым разом отставляйте здоровую ногу дальше.</p> |  |

Памятка № 5

Комплекс упражнений для восстановления движений в голеностопном суставе

| | |
|---|---|
| 1. Поочередно сгибать и разгибать стопы в голеностопных суставах. |  |
| 2. Стопы вместе. «Гладить пол» - не отрывая стоп вперед, назад. |  |
| 3. На месте собирать коврик пальцами под подошву и выталкивать. |  |
| 4. Перекаты с пятки на носок: а) сначала носки вверх, б) пятки вверх. |  |
| 5. Круговые движения мяча в обе стороны одной и двумя ногами. |  |
| 6. Захват мяча пальцами, серединой стопы подъем его. |  |
| 7. Катать палку с нажимом. |  |
| 8. Захватывать палку пальцами, не отрывая подошвы. |  |
| 9. Ногу поставить вперед на пятку, обратно. |  |
| 10. Ногу поставить в сторону на носок и назад на носок |  |
| 11. Стопы вместе, перекат с пятки на носок. |  |

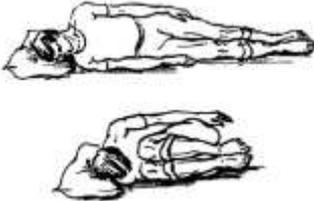
Памятка № 6

Комплекс упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях

| | |
|--|---|
| <p>1. И.п. лежа на спине. Ноги вместе, руки лежат вдоль туловища. Поднять дугами руки вперед - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох. Повторить 4-6 раз.</p> |  |
| <p>2. И.п. тоже. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять согнутую в коленях правую ногу - выдох, ногу выпрямить и опустить - вдох, тоже с левой ногой. Повторить 4-6 раз.</p> |  |
| <p>3. И.п. тоже. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнять отведение и приведение поднятой ноги. Дыхание произвольное. Выполнить каждой ногой по 3-5 раз.</p> |  |
| <p>4. И.п. сидя на стуле. Ноги вместе, руки опущены вниз. Поочередно поднимать руки вверх. Руку поднять вверх - вдох, опустить вниз - выдох. Повторить 5-6 раз каждой рукой.</p> |  |
| <p>5. И.п. тоже. Ноги вместе, руки максимально согнуты в локтевых суставах на ширине плеч. Выполнять круговые движения локтями - 5-6 раз по часовой стрелке и столько же - против часовой стрелки.</p> |  |
| <p>6. И.п. Ноги вместе, руки разведены в стороны. Сделать вдох - согнуть левую ногу в колене и, помогая руками, прижать ее к груди и животу. Затем сделать выдох - опустить ногу, руки развести в стороны (по 3-5 раз каждой ногой).</p> |  |
| <p>7. И.п. стоя. Ноги вместе, руки внизу. В руках - гимнастическая палка. Сделать вдох - шаг левой ногой назад, палку поднять вверх над головой. Выдох - вернуться в исходное положение (по 3-5 раз каждой ногой).</p> |  |
| <p>8. И.п. тоже. Ноги на ширине плеч, руки внизу. В руках - гимнастическая палка. Сделать вдох - повернуть туловище в сторону, палку поднять вверх. Выдох - вернуться в и.п. (по 3-5 раз в каждую сторону).</p> |  |
| <p>9. Ноги вместе, руки внизу. Выполнять одновременные широкие круговые движения руками, сначала по часовой стрелке, затем - против. Дыхание произвольное (по 3-5 раз в каждую сторону).</p> |  |
| <p>10. Ноги вместе, руки внизу. Выполнять свободную ходьбу на месте, затем перейти на ходьбу на носках и, с высоким подниманием колена. Выполнять 30-60 секунд.</p> |  |

Памятка № 7

Комплекс лечебной физкультуры при заболеваниях дыхательной системы

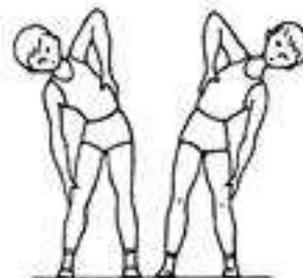
| | |
|---|---|
| <p>1. И.п. лежа на спине. Руки поднять вверх – вдох, вернуться в и.п. – выдох (4 -6 раз).</p> |  |
| <p>2. И.п. лежа на спине. Поочередное сгибание ног, не отрывая пяток от пола. 4-6 раз. Дыхание произвольное.</p> |  |
| <p>3. И.п. лежа на спине. Согнуть ноги, не отрывая пяток от пола и положить поочередно вправо, влево (3 - 4 раза в каждую сторону).</p> |  |
| <p>4. И.п. лежа на спине, упор на локти, ноги согнуты. Подъем таза 4 - 6 раз.</p> |  |
| <p>5. И.п. лежа на правом, левом боку. Сгибание ног (3 -5раз).</p> |  |
| <p>6. И.п. лежа на спине. Поочередное отведение прямых ног в стороны, не отрывая пяток от пола (3 - 4 раза в каждую сторону).</p> |  |
| <p>7. И.п. лежа на спине. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Диафрагмальное дыхание (на выдохе втянуть брюшную стенку). 5 - 6 раз.</p> |  |
| <p>8. И.п. лежа на спине. Лежать спокойно в течение 1 минуты, максимально расслабиться.</p> |  |

Памятка № 8

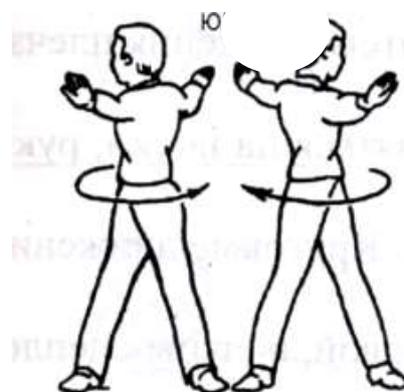
Комплекс при нарушении обмена веществ

1. И.п. стоя. Левую руку в сторону, правую вверх. И.п. левую руку вперед, правую вверх (5-6 раз).

2. И.п. ноги врозь, голова опущена вниз, руки за голову, локти вниз. Поворот туловища вправо, руки вверх. И.п. ноги врозь, голова опущена вниз, руки за голову, локти вниз. Поворот туловища влево, руки вверх (5-6 раз).



3. И.п. Основная стойка, руки на пояс. Выпад правой ногой, наклон вперед, хлопок ладонями под коленом, вернуться в и.п. То же другой ногой (4-5 раз).

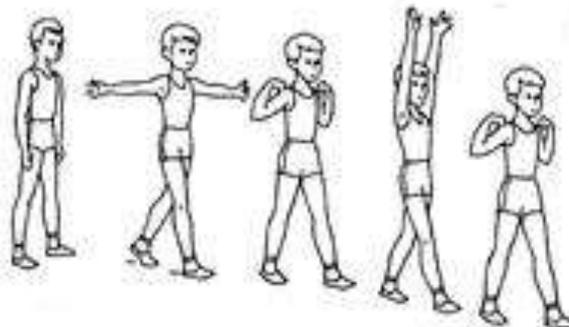


4. И.п. ноги врозь. Наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге, правую руку согнуть, вернуться в и.п. То же в другую сторону (4-5 раз).

5. И.п. основная стойка, руки в сторону. Поворот вправо, влево (6-7 раз).

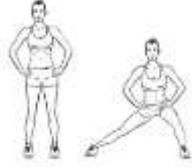
6. И.п. основная стойка, встать на одну ногу прогнуться, то же на другую ногу (5-6 раз).

7. Ходьба на месте с различным положением рук.



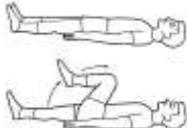
Памятка № 9

Комплекс упражнений при гемипарезе

| | |
|--|---|
| <p>1. И.п. сидя на стуле. Руки - в замок. Подъем рук вверх, вниз (локти не сгибать).</p> |  |
| <p>3. И.п. стоя за стулом (при необходимости – придерживаемся одной рукой). Перекаты с пяток на носки.</p> |  |
| <p>4. И.п. тоже. Поочередно отводим ноги в сторону.</p> |  |
| <p>5. И.п. тоже. Махи ногами поочередно.</p> |  |
| <p>6. И.п. тоже. Выпады вперед поочередно каждой ногой.</p> |  |
| <p>7. И.п. тоже. Руки и ноги широко в стороны, переносим вес тела с одной ноги на другую.</p> |  |
| <p>8. И.п. тоже. Кисти – к плечам, тянемся левым коленом к правому локтю и наоборот.</p> |  |
| <p>9. И.п. тоже. Дыхание. Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.</p> |  |

Памятка № 10

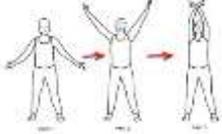
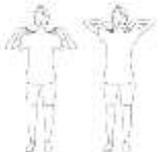
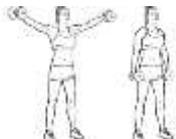
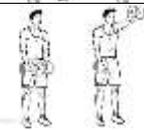
Комплекс упражнений при травме коленного сустава

| | |
|---|---|
| 1. И.п. лежа на спине. Одновременное сгибание и разгибание стоп. |  |
| 2. И.п. тоже. Сведение и разведение стоп. |  |
| 3. И.п. тоже. Круговые движения стопами. |  |
| 4. И.п. тоже. Поочередное сгибание ног в коленных суставах. |  |
| 5. И.п. тоже. Поочередно поднять прямую ногу вверх. |  |
| 7. И.п. тоже. Одна нога согнута, другая выпрямлена. Смена положения. |  |
| 8. И.п. тоже. «Велосипед». |  |
| 9. И.п. лежа на животе. Поочередное сгибание ног в коленных суставах. |  |
| 10. И.п. тоже. Одновременное сгибание ног в коленных суставах. |  |
| 11. И.п. стоя на четвереньках. Поочередно вставать на правую, левую кисть, правое и левое колено. |  |
| 12. И.п. тоже. Подтягивать колено к противоположной кисти. |  |
| 13. И.п. сидя на стуле. Имитация ходьбы, высоко поднимая колено. |  |
| 14. И.п. тоже. Протянуть больную ногу вперед, носок на себя. |  |
| 15. И.п. тоже. Встать, сесть на стул. |  |

Памятка № 11

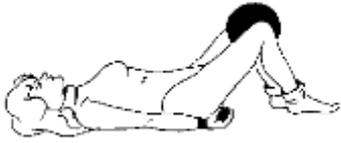
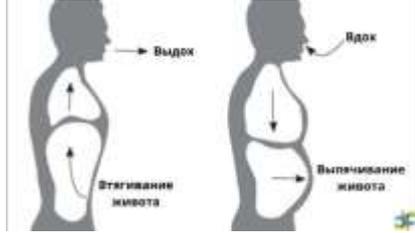
Комплекс упражнений при вывихе плеча

(поздний период)

| | |
|---|---|
| 1. И.п. на стуле или стоя. Поднимание прямых рук вверх, заведение их за голову. |  |
| 2. И.п. тоже. Поднимание прямых рук через стороны вверх. |  |
| 3. И.п. тоже. Кисти рук к плечам, свести и развести локти. |  |
| 4. И.п. тоже. Кисти рук к плечам, поднимание локтей вверх. |  |
| 6. И.п. Кисти рук к плечам, круговые движения в плечевых суставах. |  |
| 9. И.п. тоже. Заведение кистей рук за спину. |  |
| 10. И.п. тоже. Поднимание вверх гимнастической палки, удержание ее 5-7 секунд. |  |
| 12. И.п. тоже. Поднимание вверх гимнастической палки, заведение ее за голову. |  |
| 13. И.п. тоже. Отведение прямой руки с гантелей (0,5 – 2 кг) в сторону до угла 90 градусов. |  |
| 14. И.п. тоже. Поднимание прямой руки с гантелей вперед до угла 90 градусов. |  |

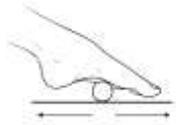
Памятка № 12

Комплекс упражнений при функциональном недержании мочи

| | |
|---|---|
| 1. И.п. лежа на спине. Вытяжение – руки вверх, тянуться пятками. |  |
| 2. И.п. тоже. Ноги вместе, сжимание бедер, вытягивание промежности. |  |
| 3. И.п. тоже. Поочередное подтягивание колена к груди. |  |
| 4. И.п. тоже. Поднимание и удержание таза, вытягивая задний проход. |  |
| 5. И.п. тоже. «Березка». |  |
| 6. И.п. тоже. Ноги согнуты, сжимание коленями мяча. |  |
| 7. И.п. тоже. Диафрагмальное дыхание: вдох – живот надуть, выдох – втянуть. |  |

Памятка № 13

Комплекс упражнений при полиартрите

| | |
|---|---|
| <p>1. И.п. сидя на стуле. Поднять руки вверх – вдох, опустить через стороны – выдох.</p> |  |
| <p>2. И.п. тоже. Кисти рук к плечам. Круговые движения в плечевых суставах.</p> |  |
| <p>3. И.п. тоже. Руки на пояс. Одна нога выпрямлена вперед, другая согнута в коленном суставе. Смена положений.</p> |  |
| <p>4. И.п. стоя. Руки согнуты в локтях, кисти в кулак. Круговые движения в лучезапястных суставах.</p> |  |
| <p>5. И.п. тоже. Руки на поясе. Поочередное поднятие прямых рук вверх. Вдох – выдох.</p> |  |
| <p>6. И.п. сидя на стуле. Руки на поясе. Заведение ног за ножку стула и вовнутрь ножек.</p> |  |
| <p>7. И.п. тоже. Палка на полу. Перекатывание ее ногами.</p> |  |
| <p>8. И.п. стоя. Палка на вытянутой руке, взята за середину. Вращение «мельница».</p> |  |
| <p>9. И.п. тоже. Встать боком к стулу – махи ногой вперед, назад.</p> |  |
| <p>10. И.п. тоже. Поднять руки вверх, поставить ногу сзади на носок – вдох. В и.п. – выдох. Поменять ноги.</p> |  |

| | |
|--|---|
| <p>11. И.п. тоже. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в стороны с подниманием противоположной руки над головой</p> |  |
| <p>12. И. п. тоже. Перекаты с пяток на носки.</p> |  |
| <p>13. И.п. тоже. Поднять руки вверх – вдох, опустить вниз, расслабить – выдох.</p> |  |

Памятка № 14

Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики

Упражнения общей разминки

Прежде чем приступить к выполнению специальных упражнений, необходимо подготовить кисти с помощью разминки. Для этого можно использовать различные упражнения, например:

1. Упражнение «Волна» (руки в «замке» – волнообразные движения в кистях).
2. Вращения в кистях (руки в «замке»).
3. Скрестные выкруты (захват в «замок» скрестно – вывернуть в локтях до прямых рук).
4. Сжимание и разжимание пальцев в кулак.
5. Сжать кулак – вращать в лучезапястном суставе.
6. «Встряхивание» кистей.

Пальчиковый массаж:

- сгибаем пальчики поочередно, повторяем несколько раз;
- растираем пальцы их по спирали, не пропуская в процессе и ладоней;
- выполняем поглаживающие движения от кисти рук к кончикам пальцев, а затем в обратную сторону;
- выполняем аккуратные вращательные движения кистями рук по часовой стрелке и против нее;
- разминаем подушечки пальцев, двигаясь по кругу, нажимаем на них пружинящими движениями, без чрезмерного давления;
- перекатываем по ладошке орех/карандаш и т. д.;

- зажимаем его ручками, двигаем ими, тем самым массируя поверхность ладоней.

Упражнения с эспандерами

В качестве эспандеров может быть использованы резиновые игрушки, мячи и др.

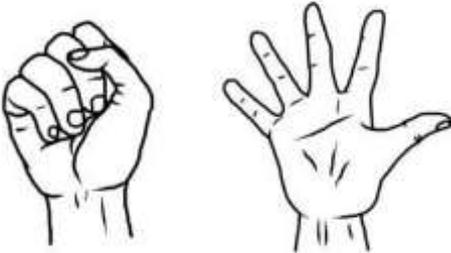
1. Сжимать эспандер поочередно левой и правой рукой (начать с 10 раз, довести до 50–100 раз). При освоении упражнения брать более упругий эспандер не рекомендуется, поскольку в данном случае необходимо развивать силовую выносливость, так нужную при длительных диктантах, конспектировании, а не абсолютную силу мышц, которая зачастую даже мешает красивому письму.

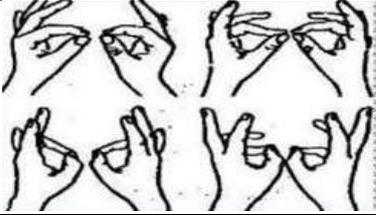
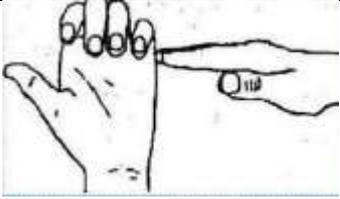
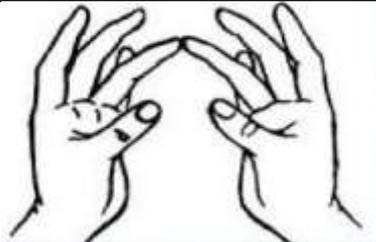
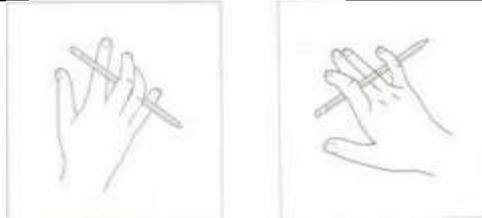
2. С максимальной произвольной силой сжать эспандер и удерживать это положение 10–15 сек.

3. С максимальной произвольной силой сжать эспандер и вращать кисть в лучезапястном суставе 6–8 раз в различных направлениях.

4. С максимальной произвольной силой сжать эспандер, в этом положении «взять» кисть на себя (согнуть в запястье), затем отвести кисть (разогнуть в запястье) – 10–12 повторений.

5. Сжимать эспандер кончиками пальцев – 10–12 раз.

| Упражнения для рук: | |
|--|---|
| <p>Упражнение кулак-ладонка 1. Одну руку держите выпрямленной, а вторую зажмите в кулак, меняйте положение рук. Это развивает не только память и мышление, но и помогает концентрировать внимание.</p> |  |

| | |
|---|---|
| <p>Колечко. Поочередно перебираем пальцы рук, соединяя с большим. Упражнение выполняется с каждой рукой отдельно, затем – вместе.</p> |  |
| <p>Лезгинка. Левую руку сжимаем в кулак, большой палец отставляя в сторону. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаемся к мизинцу левой руки. Меняем руки.</p> |  |
| <p>Пальчики здороваются. Поочередно прикасаться к каждому пальцу рук, как бы здороваясь с ними.</p> |  |
| <p>Замок - Солнечные лучи. Руки складываются в замок, переплетая пальцы. Разжимание пальцев, не расцепляя замка.</p> |  |
| <p>Упражнения с карандашом:</p> | |
| <p>1. Катание ручки ладонями в различных направлениях.</p> |  |
| <p>2. Захват ручки таким образом, чтобы средний и безымянный палец оказались с одной, а мизинец и указательный – с другой стороны ручки. В этом положении пытаться сжать ручку, а затем поменять положение захвата.</p> |  |
| <p>3. Сжимать и разжимать ручку в кулаке.</p> |  |