**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

**«ДЕТСКАЯ ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 9 им. Г.Н. СПЕРАНСКОГО**

**ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ»**

**Городской центр детской урологии-андрологии и патологии тазовых органов**

Лечебная физкультура для тренировки мышц тазового дна.

Тренировка мышц тазового дна имеет свои особенности. Чтобы создать режим «напряжение – расслабление» требуется снаряд. Гимнастический мяч. Мяч следует подбирать в индивидуальном порядке. *Выбор мяча.* Диаметр мяча колеблется в пределах 45-95 см. При выборе мяча используется формула: рост человека минус сто. Полученное число и есть ваш диаметр мяча. Сядьте на мяч, согнутые ноги должны образовать угол 90 градусов, ноги должны стоять всей стопой на поверхности пола. Чтобы упражнение с большим мячом было безопасным, нужно убедиться в наличии специальной аббревиатуры ABS (система антивзрыва). Если мяч вдруг проколется, он просто медленно сдуется, что предотвратит травмы и не напугает ребенка.

*Методика самостоятельных занятий*. Первый курс упражнений выполняется под наблюдением врача ЛФК клиники или по месту жительства. Самостоятельно следует выполнять по 1-3 подхода по 15-30 повторений, исходя из физических возможностей ребенка. Повторы увеличивать постепенно, без ухудшения самочувствия. Следить за выполнением упражнений ребенком: медленно, со вниманием на прорабатываемой группе мышц. Контролировать дыхание ребенка.  Между подходами давать ребенку небольшой отдых до 1 минуты.  Для нужного эффекта выполнять упражнения **3-4 раза в неделю.** *УПРАЖНЕНИЯ.*

1. В положении стоя зажать мяч коленями. Выпрямить спину и втянуть живот, напрягая мышцы. Контролировать дыхание: на 1-2 вдох, 3-4 выдох. Это упражнение можно повторять между другими упражнениями.
2. Сесть на мяч. Прыгать вместе с фитболом 2-3 мин
3. Сесть на мяч. Спина ровная, покататься вперед-назад и в стороны. 1-2 минуты, затем активность тазобедренных суставов повышается. Спина ровная. Покататься вперед-назад, влево – вправо при этом делать бедрами большие круги направо и налево. 3-4 мин.
4. Скручивания, сидя на мяче. Выпрямить спину. Руки за головой. Ноги небольшими шагами идут вперед до тех пор, пока лопатки не лягут на мяч. Затем- обратное движение. Повтор 10-15 раз.
5. Стабилизация. Сидя прямо - развести руки. Левую ногу поднять - удерживая равновесие правой ногой, попрыгать несколько раз на мяче. Не опуская ногу, покататься -вправо и влево. Поменять ногу. Повтор для каждой ноги 10 раз.
6. Боковая вытяжка. Сесть на мяч. Наклоняться влево, вытягивая над головой правую руку и вправо, вытягивая над головой левую руку. Боковые мышцы растягивать максимально, но не допускать болевых ощущений. По 10 наклонов в каждую сторону.
7. Лечь животом на мяч. «Идти» руками вперед постепенно поднимая ноги на мяч, затем возвращаться назад до упора ногами и поднимать руки. Туловище во время упражнений почти постоянно скользит по мячу. Выполнить 8-10 полноценных «прокатов»
8. Исходное положение – лежа на спине на полу или спортивном коврике, колени согнуты, мяч между коленями. На вдохе с усилием мяч сжать, задержать пару секунд, выдохнуть и ослабить сжатие. Мяч не ронять. Делать 10-15 повторений.
9. Наклоны. Лежа на спине, ноги выпрямлены. мяч между ногами. Поднять ноги с мячом, плечи прижаты к полу. Наклонять ноги вправо и влево с мячом. Повтор 10-12 раз.
10. Скручивания лежа. Обе ноги положить на мяч. Зажать его сверху, Подтягивать колени к животу вместе с мячом. Живот втягивать и напрягать в момент подкатывания мяча. 10-12 повторов.
11. Лечь животом на мяч, руки и ноги упираются в пол. Поочередно поднимать до выпрямления спины и указанной руки, ноги до прямой линии : правая рука - левая нога, затем левая рука - правая нога. Повторять для каждой пары по 12 раз.
12. Встать около стены. Ноги на ширине плеч. Руки положить на спинку стула перед собой. Между спиной и стеной поместить фитбол. Выполнять приседания, прокатывая спиной мяч. 10-12 повторов.

Гусева Наталья Борисовна

д.м.н., профессор кафедры педиатрии им. Г.Н. Сперанского РМАНПО, руководитель московского городского центра детской урологии, андрологии и патологии тазовых органов ГБУЗ «Детская городская больница №9 им. Г.Н. Сперанского ДЗМ», главный научный сотрудник НИКИ педиатрии и детской хирургии РНИМУ им. Н.И. Пирогова