**ЧАС ЛФК**

**«ДЕВОЧКА РАСТЕТ»**

Половое созревание девочек в среднем начинается в 11 лет (хотя порой это происходит уже и в 8-9 или только в 13-15 лет, что связано с генетикой).

Данный период характеризуется формированием репродуктивной функции (способности продолжать род). Будущая мать должна иметь хорошо развитый, крепкий мышечно-связочный аппарат тазовой области и промежности. Но, к сожалению, порой у девочек встречаются репродуктивные отклонения. Важная роль в лечении подобных проблем отводится физкультуре.

**Упражнения для мышц брюшного пресса и тазового дна**

**1.** **Исходное положение:** сед ноги врозь в упоре сзади. Поднять правую ногу, отвести влево и коснуться носком пола за другой ногой. Повторить левой ногой.

**2.** **Исходное положение:** лежа на спине, руки вдоль корпуса ладонями к полу. Не отрывая рук от пола, развести их в стороны, приподняв туловище на 45°, затем вернуться в и.п. (стопы не приподнимать).

**3.** **Исходное положение:** лежа на спине, ноги согнуты с опорой о пол, руки в стороны или за голову. Разгибания ног вперед на 45°.

**4.** **Исходное положение:** лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями в пол. Одновременно сгибая ноги и наклоняя голову вперед, приблизить колени к груди, а затем выпрямить в и.п.

**5.** **Исходное положение:** лежа на спине, одна нога на полу, другая приподнята. Быстрые встречные махи ногами.

**6.** **Исходное положение:** лежа на спине, ноги врозь, приподняты над полом; а) выполнить ногами малые круги наружу; б) внутрь; в) то же, но изменяя размер кругов и скорость движения.

**7.** **Исходное положение:** сед, левая нога согнута с опорой о пол, руки в стороны. Одновременно согнуть правую и разогнуть левую ноги, потом наоборот и т.д.

**8.** **Исходное положение:** лежа на спине, руки вдоль корпуса ладонями вверх. Поднять правую ногу и отвести влево до касания носком левой ладони (правую руку не отрывать от пола).

**9.** **Исходное положение:** упор лежа. Попеременно подтягивать ноги к груди с наклоном головы вперед.

**10.** **Исходное положение:** упор лежа; а) передавая тяжесть тела вперед на руки, силой подтянуть к ним прямые ноги в упор стоя согнувшись, затем движением рук вперед перейти в упор лежа; б) то же, подтянув прямые скрещенные ноги, выпрямиться и с поворотом кругом упасть назад в упор лежа.

**11.** **Исходное положение:** сед, руки в стороны. Поочередные или одновременные поднимания ног с хлопком под ними.

**12.** **Исходное положение:** лежа на спине, руки в стороны. Выполнить сед углом, обхватив руками согнутые в коленях ноги (группировка), возвратиться в и.п.

**13.** **Исходное положение:** сед углом с прямыми ногами, руки вперед. Лечь, разводя руки в стороны, а затем вернуться в и.п.

**14.** **Исходное положение:** сед углом с захватом голеностопных суставов. Отпуская ноги, отклониться назад, возвратиться в и.п., а потом лечь.

**15.** **Исходное положение:** лежа на спине, руки за спиной (одной захватить предплечье другой). Произвольным способом с максимально возможной скоростью встать на ноги и вернуться в и.п.

**16.** **Исходное положение:** лежа на спине, ноги врозь; а) поднимать ноги вверх за голову, до касания пола; б) то же, соединяя

