

Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата

Упражнение № 1

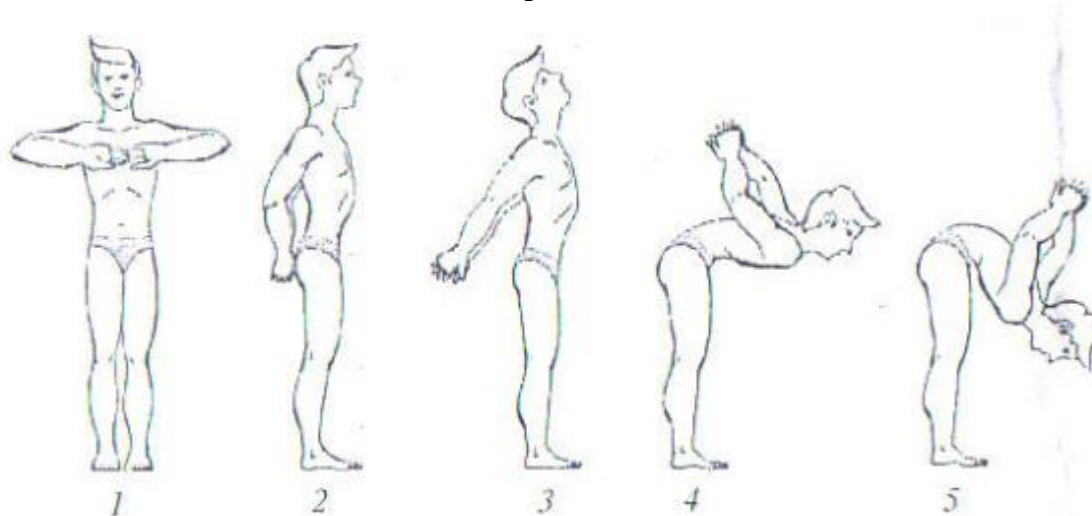


Рис. 1

1. Исходное положение - руки перед грудью ладонями наружу.
 2. Руки вперед с силой (имитация отталкивания), медленно отвести руки в стороны - назад (имитация раздвигания), опуская руки сзади, сплести пальцы.
 3. Прогнуться, голову назад, руки максимально отвести назад и удерживать позу 10 с (считать до 10).
 4. Медленно наклониться вперед, руки отвести назад и удерживать в крайне высоком положении, мышцы шеи расслаблены, колени не сгибать (удерживать позу 20 с).
 5. Руки вверх, прогнуться.
 6. Исходное положение.
- Повторить 3 раза.
- После упражнения - глубокий вдох через нос (3 с) и медленный выдох через сомкнутую ротовую щель (4 с).

Упражнение № 2

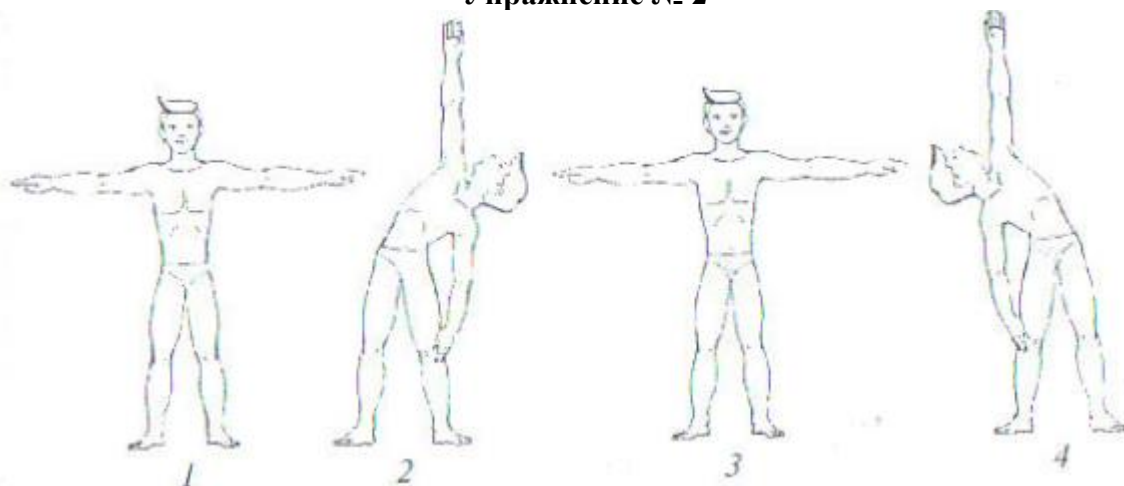


Рис. 2

1. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки в стороны.
2. Наклон влево, левой рукой коснуться левого колена, прямая правая рука над головой, смотреть на кисть правой руки (мышцы напряжены, удерживать позу 20 с).
3. Исходное положение - глубокий вдох-выдох.
4. 5, 6. То же в другую сторону.

Повторить 3 раза, увеличивая угол наклона.

Упражнение № 3

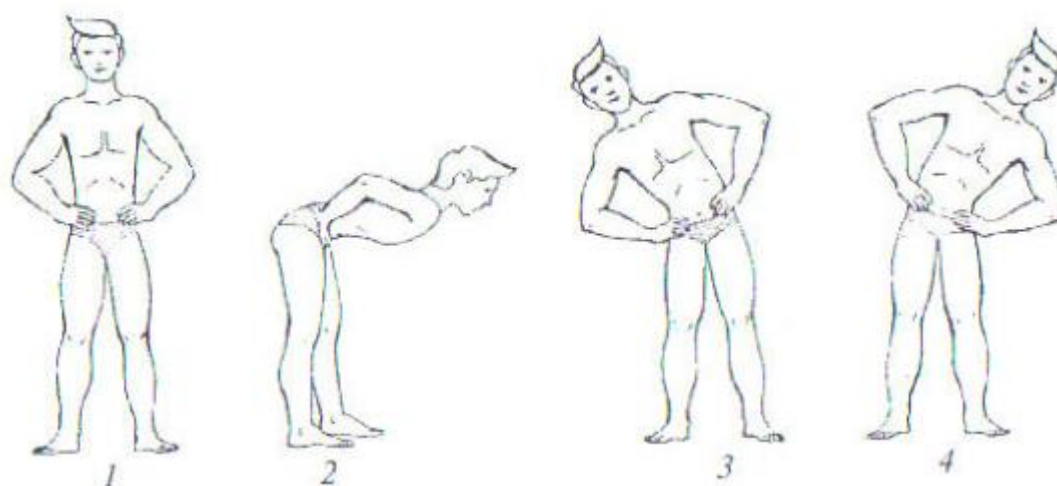


Рис. 3

1. Исходное положение - основная стойка, руки на пояс.

2. Наклон вперед (удерживать позу в течение 5 с).

3. Наклон вправо (удерживать позу 5 с).

4. Наклон влево (удерживать позу 5 с).

5. Исходное положение.

7-10. То же в другую сторону.

Повторить 3 раза, выполнять медленно с постепенным увеличением амплитуды наклона.

Упражнение № 4

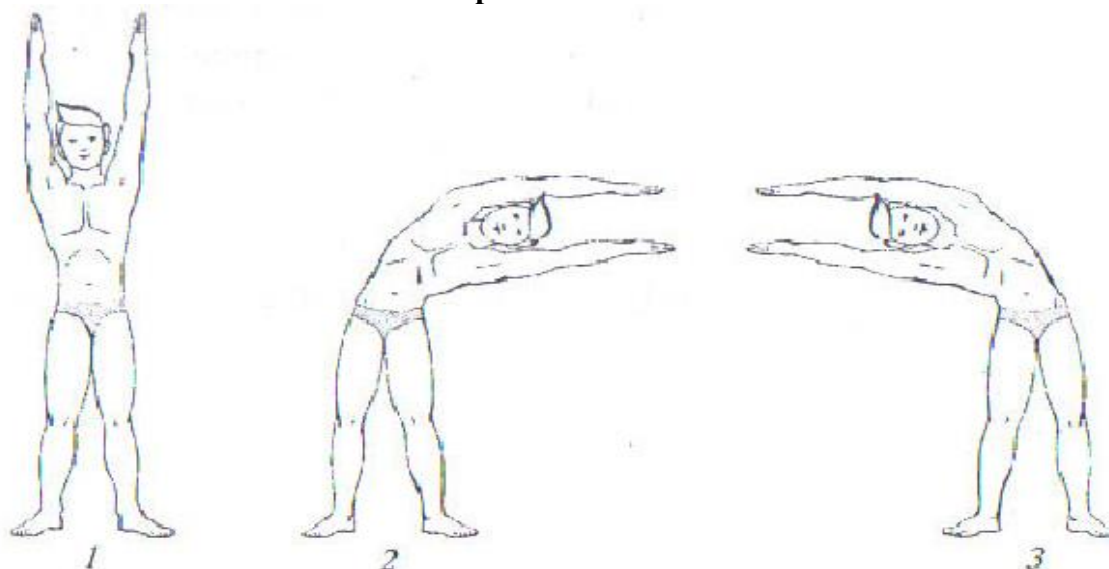


Рис. 4

1. Исходное положение - основная стойка, руки вверх, ладонями внутрь – потянуться.

2. Медленный наклон влево, руки параллельно полу (удерживать позу 15 с). Расслабиться, 3 - 4 глубоких вдоха-выдоха.

3. Медленный наклон вправо, руки параллельно полу (удерживать позу 15 с).

Повторить 3 раза, увеличивая угол наклона до максимального.

Упражнение № 5

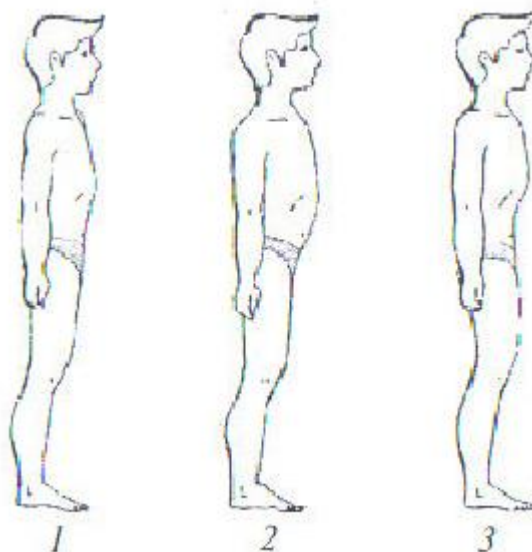


Рис. 5

1. Исходное положение - основная стойка, руки расслаблены.
 2. Медленный вдох через нос, одновременно выпятить живот, развернуть плечи, задержать дыхание на 5 с.
 3. Выдох через полукоткрытый рот, втянуть живот, расслабить плечи и руки, выдох производить медленно в течение 10 с.
- Повторить 4-5 раз.

Упражнение № 6

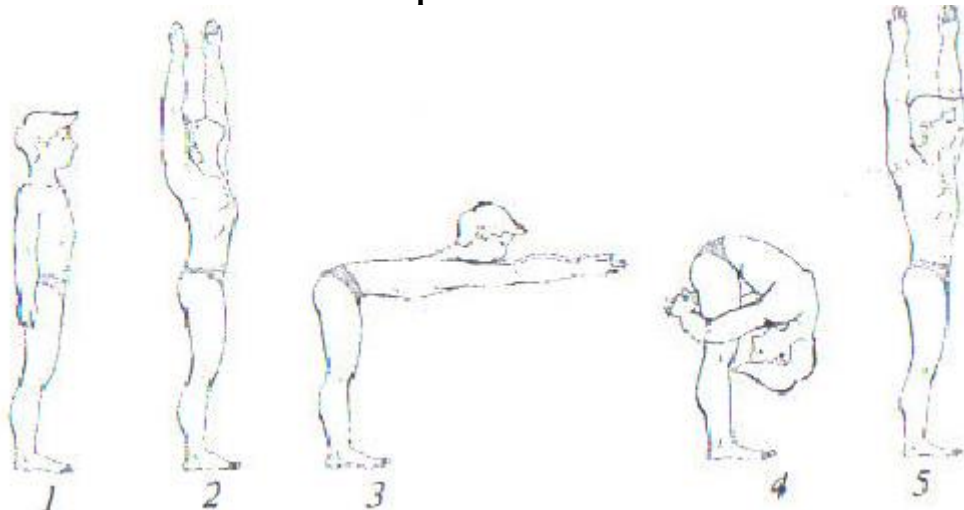


Рис. 6

1. Исходное положение - основная стойка.
2. Руки вверх, прогнуться, вытянуться, посмотреть на кисти рук.
3. Медленно наклониться вперед.
4. Руки в замок за коленями, стремиться коснуться лбом коленей, удерживать позу 15 с.
5. Руки вверх, расслабиться, глубокий вдох-выдох,

6. Исходное положение.
Повторить 3 раза.

Упражнение № 7

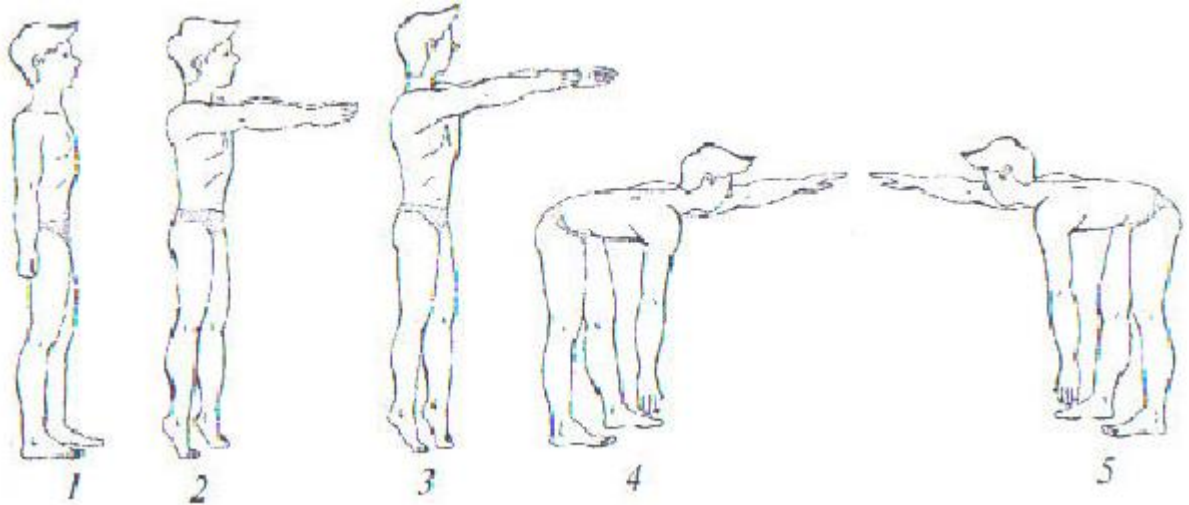


Рис. 7

1. Исходное положение - стойка ноги врозь.
 2. Руки вперед, встать на носки.
 3. Поворот туловища влево на 90°, смотреть на кисти рук.
 4. Опускаясь на пятки, наклон влево, коснуться правой рукой носка левой ноги, левая рука в сторону - смотреть на кисть левой руки, держать позу 20 с. Вернуться в исходное положение.
 5. То же в другую сторону.
- Повторить 3 раза.

Упражнение № 8

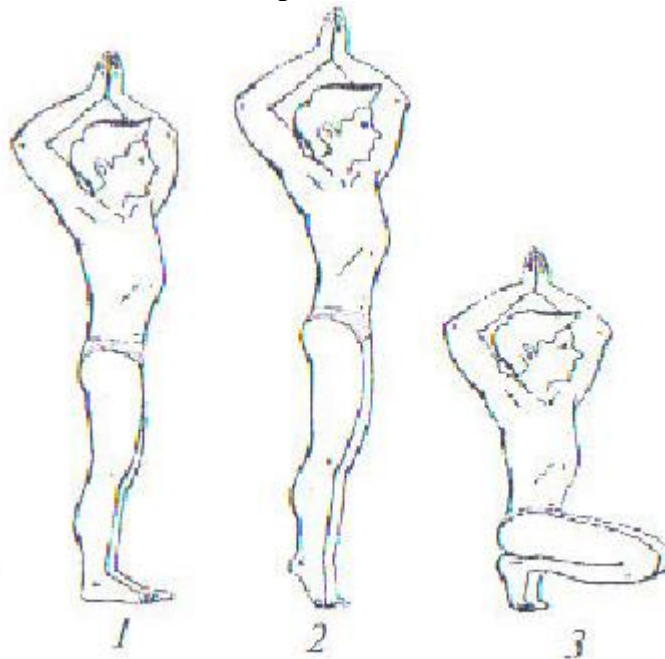


Рис. 8

1. Исходное положение - основная стойка, руки над головой, ладони вместе, локти согнуты и разведены в стороны.
2. Медленно подняться на носки.

3. Медленный присед на носках, ягодицами коснуться пяток.

4. Исходное положение.

Повторить 4-5 раз, приседание и подъем выполнять в медленном темпе, примерно за 8-10 с.

Упражнение № 9

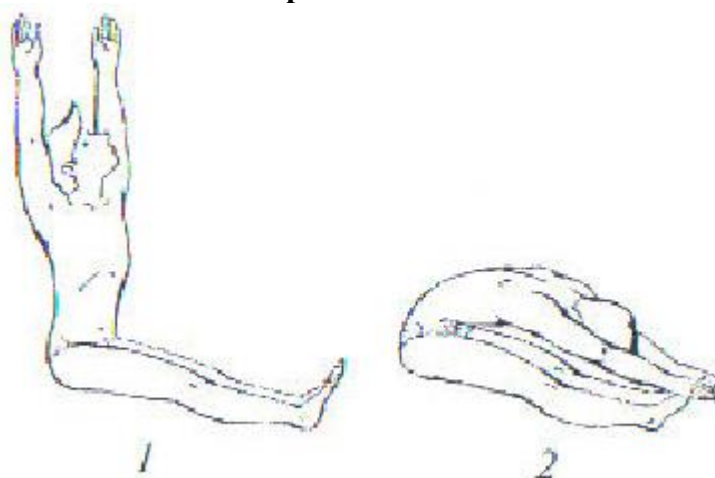


Рис. 9

1. Исходное положение - сидя, ноги вперед, руки вверх, прогнуться, смотреть на кисти рук.

2. Медленный наклон вперед, пальцами рук коснуться носков ног, колени не сгибать, стремиться лбом коснуться коленей. Удерживать позу 15 с. Можно руками взяться за голень и притягивать голову к коленям, мягко используя силу.

Повторить 3 раза.

Упражнение № 10

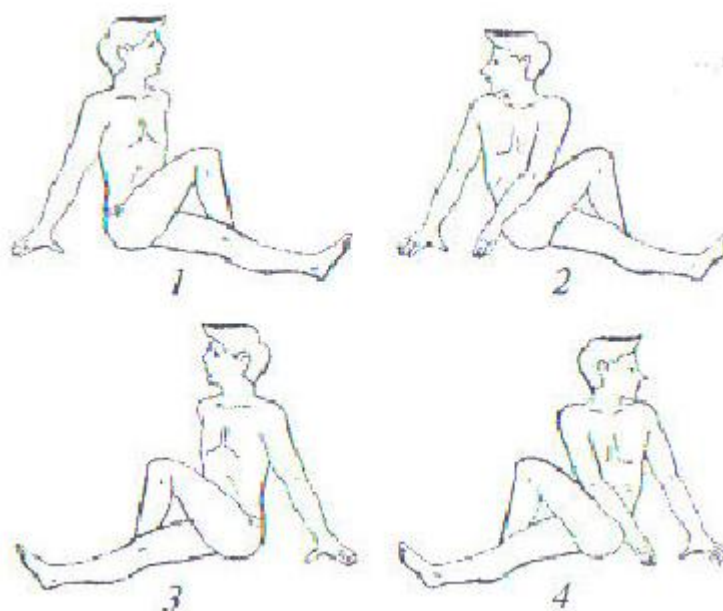


Рис. 10

1. Исходное положение - сидя, правую ногу поставить на пятку за коленом прямой левой ноги, прогнуться, поворот туловища вправо, упор левой рукой.

2. Левая рука занесена через правое колено, и, держась за левое колено, локтем давить на правое бедро, подбородок касается правого плеча. Удерживать позу 20 с.
3-4. То же в другую сторону, поменяв положение ног.
Повторить 2 раза.

Упражнение № 11

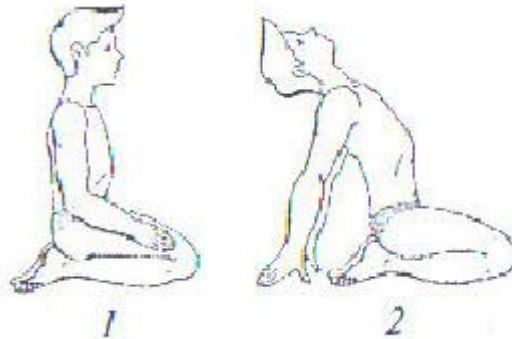


Рис. 11

1. Исходное положение - сидя на пятках, руки на бедрах.
2. Отведя руки назад, принять упор сидя сзади, голову назад, прогнуться, удерживать позу 15 с.
3. Исходное положение - расслабиться,
Повторить 3 раза.

Упражнение № 12

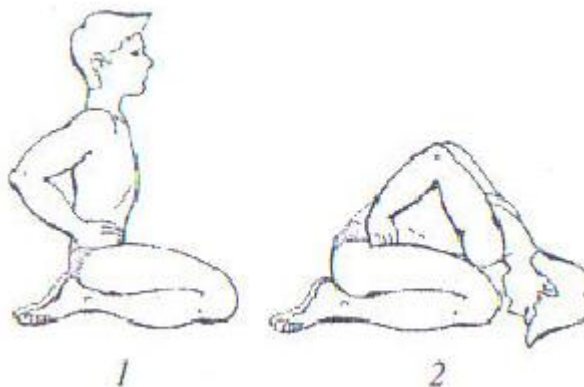


Рис. 12

1. Исходное положение - сидя на пятках, руки на пояс.
2. Медленный наклон вперед, коснуться лбом пола, не отрывая ягодиц от пяток.
Повторить 4-6 раз.

Методическое указание: если выполнение упражнений невозможно из-за слабой физической подготовки или недостаточной гибкости коленных и голеностопных суставов, следует посидеть на пятках до 20 с и более. Способность выполнить упражнения наступит через несколько занятий.

Упражнение № 13

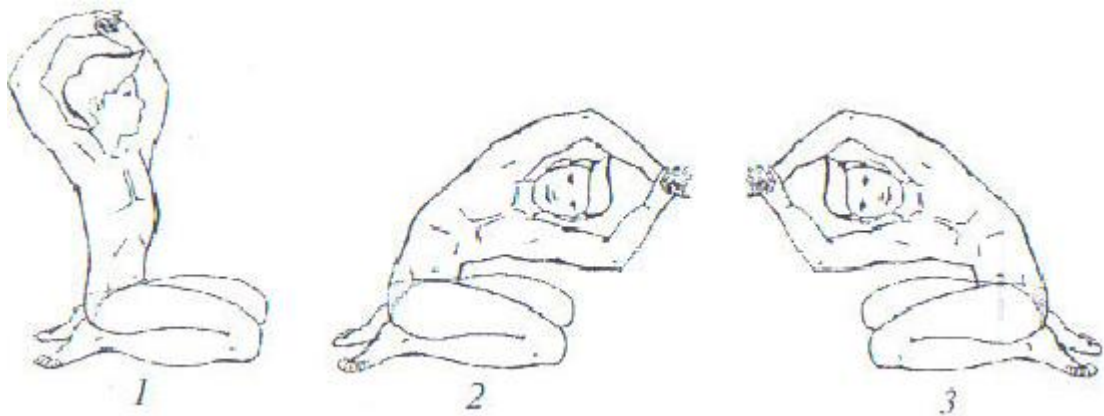


Рис. 13

1. Исходное положение - сидя на пятках, колени врозь, руки в замок над головой.
 - 2-3. Медленный наклон вправо-вперед, стремиться коснуться левым локтем пола за правым коленом, не отрывая ягодиц от пяток.
 4. Исходное положение.
- Повторить 3 раза.

Упражнение № 14

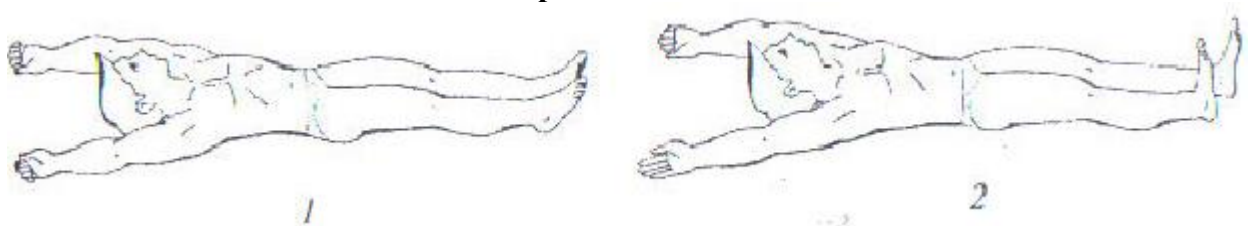


Рис. 14

1. Исходное положение - лежа на спине, руки вытянуты горизонтально, расслабиться (5 с).
 2. Напрячь мышцы спины, ног, рук, носки ног "взять на себя", стремиться себя растянуть: руки тянутся в одну сторону, ноги, пятками вперед, в другую. Напряженную позу удерживать 10 с.
 3. Исходное положение.
- Повторить 3 раза.
- Методическое указание: выполнение упражнения снимает боли в позвоночнике.

Упражнение № 15

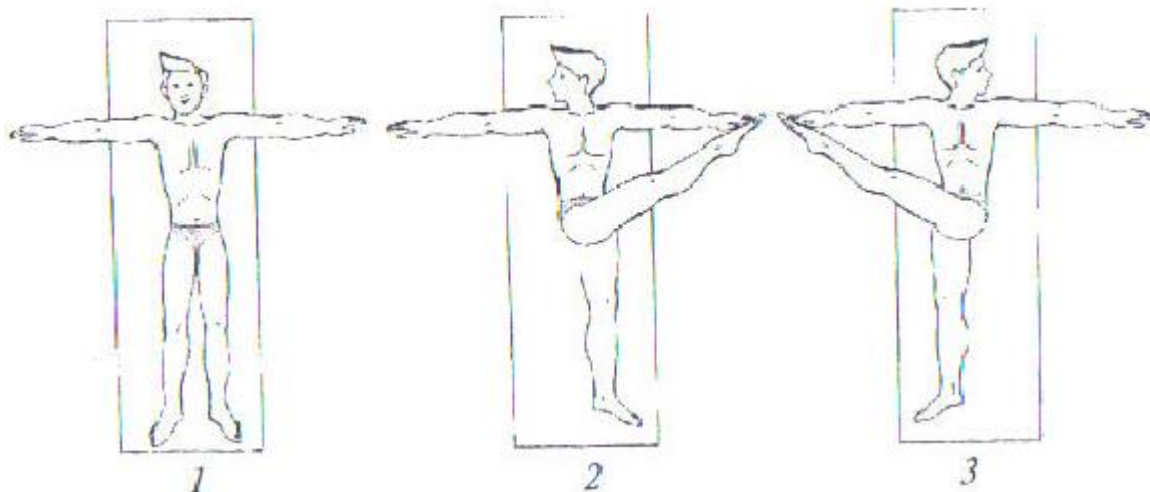


Рис. 15

1. Исходное положение - лежа на спине, руки в стороны.
2. Плавно поднимая правую ногу вверх-влево, стремиться коснуться носком ладони левой руки, обе лопатки прижаты к полу, голова максимально повернута вправо - смотреть на кисть правой руки; удерживать позу 20 с.

Упражнение №16



Рис. 16

1. Исходное положение- лежа на спине, руки вытянуты вверх.
 2. Поднять грудную клетку, одновременно отклонив голову назад, сделать вдох, удерживать позу 5с.
 3. Вернуться в исходное положение, расслабляя мышцы, сделать выдох.
- Повторить 3 раза.

Упражнение №17



Рис. 17

1. Исходное положение- лежа на спине, руки вытянуты вверх.

2. Поднять таз, сделать вдох, держать позу 5с.
 3. Вернуться в исходное положение, расслабляя мышцы, сделать выдох.
- Повторить 3 раза.

Упражнение №18

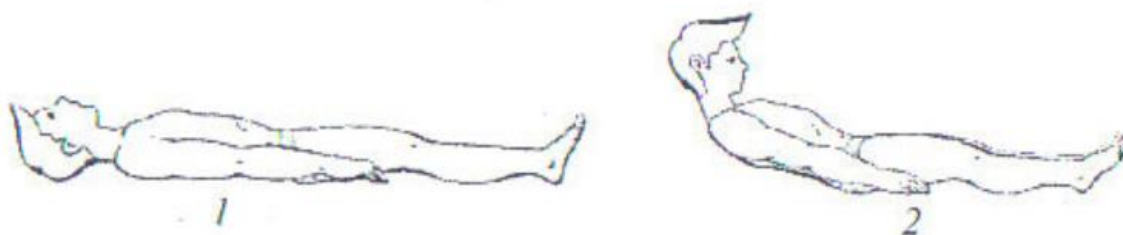


Рис. 18

1. Исходное положение-лежа на спине, руки вдоль туловища.
 2. Сделать глубокий вдох, набирая максимальное количество воздуха.
 3. Медленно поднять голову и верхнюю часть туловища, одновременно делая выдох, посмотреть на стопы. Держать позу 10с.
 4. Исходное положение.
- Повторить 3 раза.

Упражнение №19

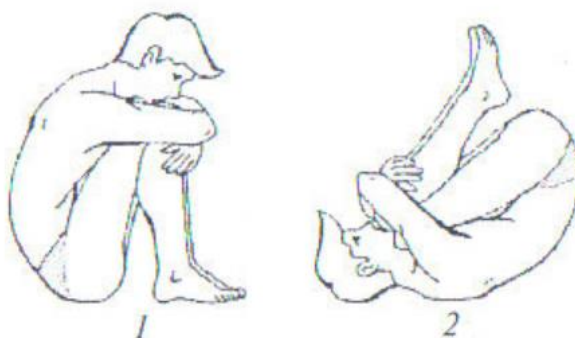


Рис. 19

1. Исходное положение- сидя с согнутыми ногами, спина круглая, голова касается коленей, руки обхватывают колени (положение группировки).
 2. Перекатиться на спину или даже на шею.
 3. Исходное положение.
- Повторить 4-6 раз.

Упражнение №20

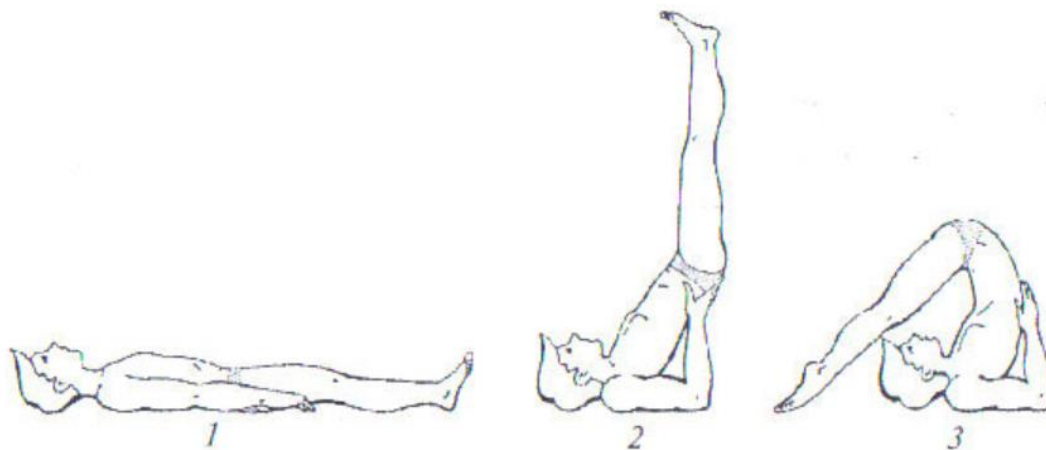


Рис. 20

1. Исходное положение-лежа на спине, руки вдоль туловища.
 2. Медленно поднимая ноги, качнуться с достаточным толчком для бедер, чтобы оторваться от пола. Руки в упоре на полу локтями поддерживают бедра, подбородок прижат к груди, ноги выпрямлены- стойка на лопатках, держать позу 30 с.
 3. Пальцами ног коснуться пола за головой. Держать позу 10с.
 4. Исходное положение- расслабиться.
- Повторить 2 раза.

Упражнение №21

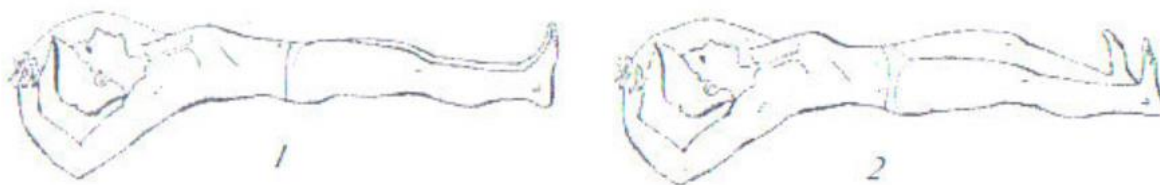


Рис. 21

1. Лежа на спине, руки в «замок» за головой, носки ног на себя.
2. Вращая тазом, имитировать шагание, поочередно вытягивая то одну, то другую ногу. Работает крестцовый отдел позвоночника; 20 с.

Упражнение №22

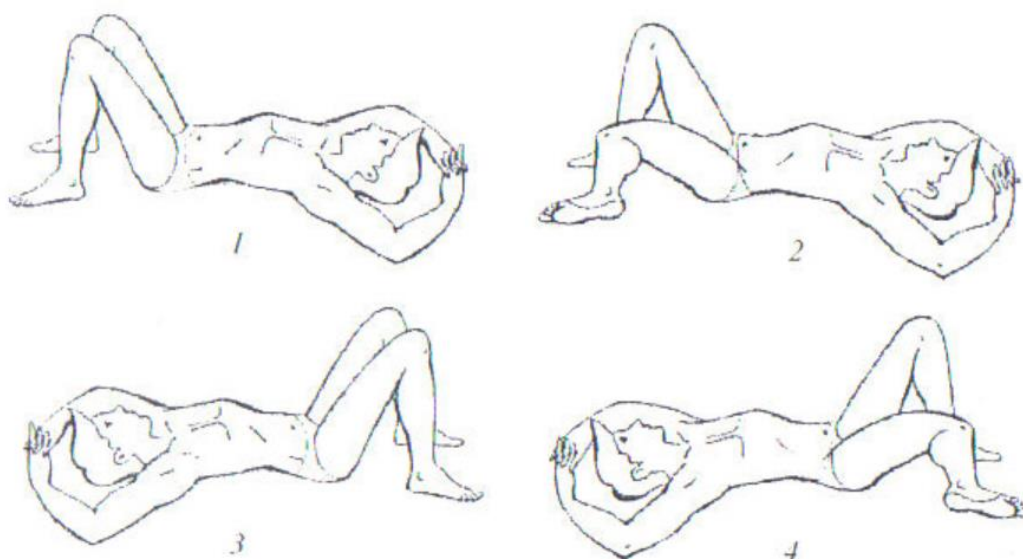


Рис. 22

1. Исходное положение- лежа на спине, руки в «замок» за головой, ноги согнуты в коленях, стопы одна от другой расположены на расстоянии голени.
 2. Не отрывая стопы от пола, коленом левой ноги стремиться коснуться пятки правой ноги, держать позу 10 с.
 3. Исходное положение.
 4. То же другой ногой.
- Повторить 3 раза.

Упражнение №23

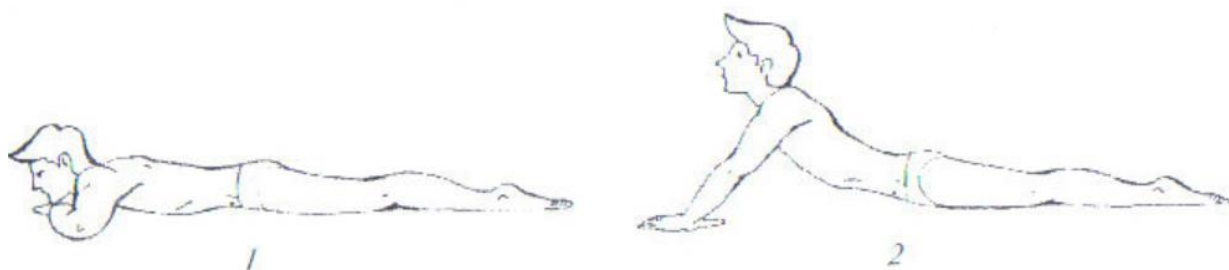


Рис. 23

1. Исходное положение- лежа на животе, руки согнуты в локтях, расположены на уровне плеч.
 2. Медленно прогнуться назад, подняв голову и плечи, одновременно выпрямляя руки.
 3. Вернуться в исходное положение, расслабиться.
- Повторить 3 раза.

Методические указания: при выполнении упражнения ноги не отрывать от пола. Упражнение следует начинать с движения головы, потом плеч и т.д. Возвращаться в исходное положение в обратной последовательности (живот, грудь, плечи, голова).

Упражнение №24

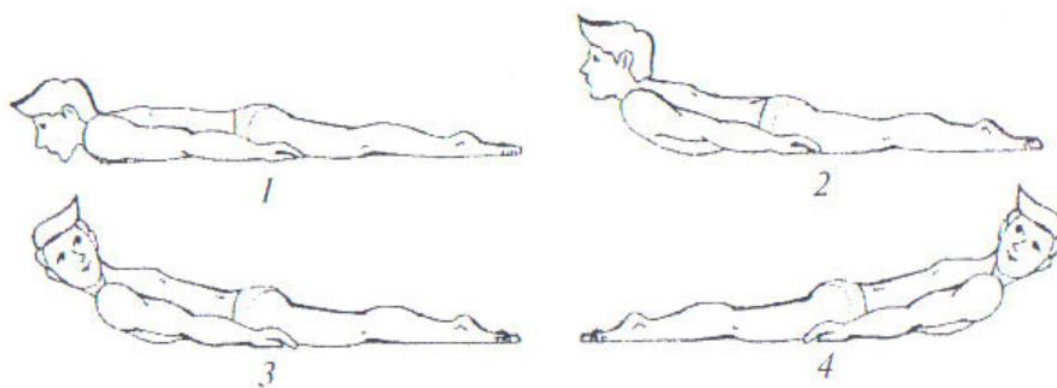


Рис. 24

1. Исходное положение- лежа на животе, руки вдоль туловища.
 2. Прогнуться назад, вдох через нос.
 3. Медленный поворот головы влево, посмотреть на правую стопу, выдох через полуоткрытый рот.
 4. Исходное положение- расслабиться.
 5. То же в другую сторону.
- Повторить 2 раза.

Упражнение №25

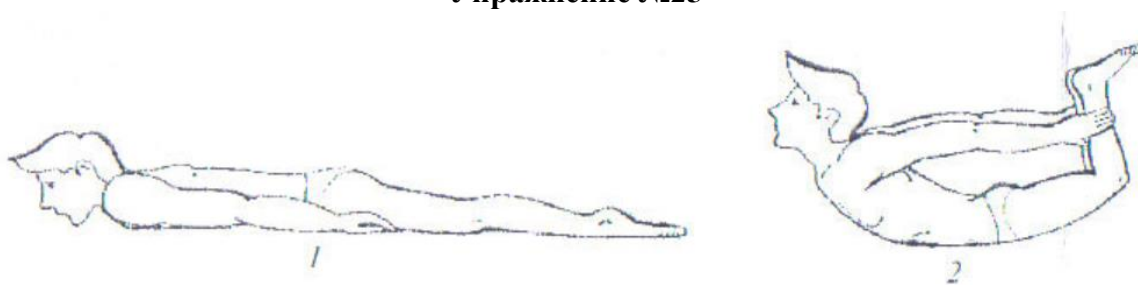


Рис. 25

1. Исходное положение- лежа на животе.
- 2-3. Поднять голову и плечи, одновременно захватывая согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Прогнуться (положение «натянутого лука»), держать позу 5 с.
4. Исходное положение- расслабиться.

Повторить 3 раза.

Методические указания: при первых попытках ноги развести немного в стороны, захватывая согнутые ноги за стопы. По мере повышения гибкости ноги соединить, а захват приближать к голеностопным суставам.

Упражнение №26

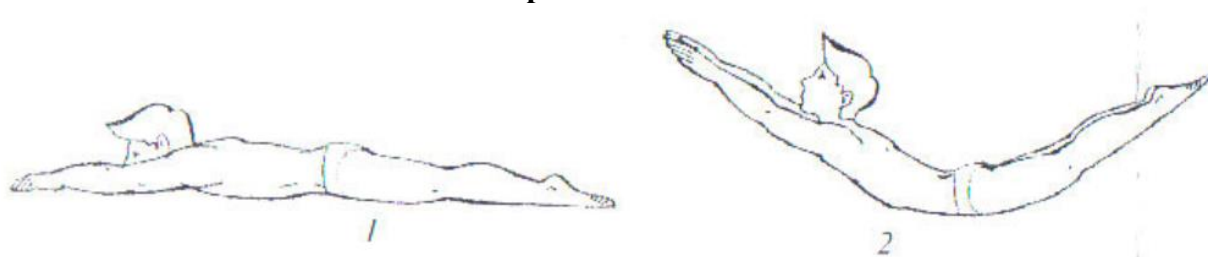


Рис. 26

1. Исходное положение- лежа на животе, руки вытянуты вперед.
2. Поднять руки, голову и плечи, одновременно прогибаясь, поднять ноги над полом как можно выше, держать позу 10 с.
3. Исходное положение- расслабиться.

Повторить 3 раза.

Методические указания: туловище прогнуто дугой, голова наклонена назад, ноги выпрямлены, носки вытянуты. Упражнение развивает мышцы спины, бедер.

Упражнение №27

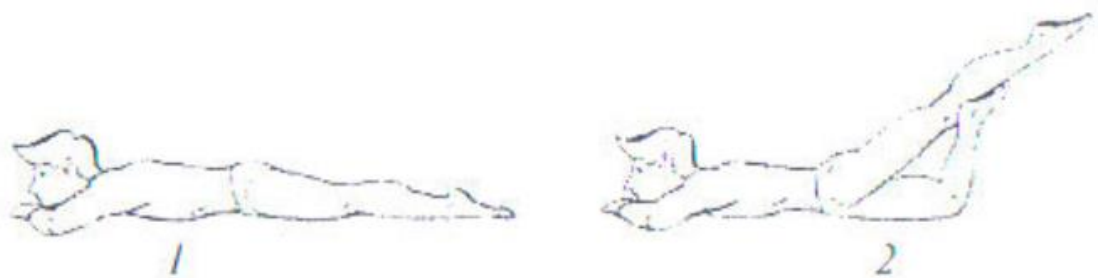


Рис. 27

1. Исходное положение- лежа на животе, руки согнуты в локтях, на уровне подбородка, пальцы сплетены, подбородок на пальцах рук.
2. Поднять голову, плечи, прогнуться, правую ногу согнуть в колене, левую поднять, положить левое колено на стопу правой ноги. Держать позу 10 с.
3. Исходное положение- расслабиться.
4. То же другой ногой.

Повторить 3 раза.

Упражнение №28

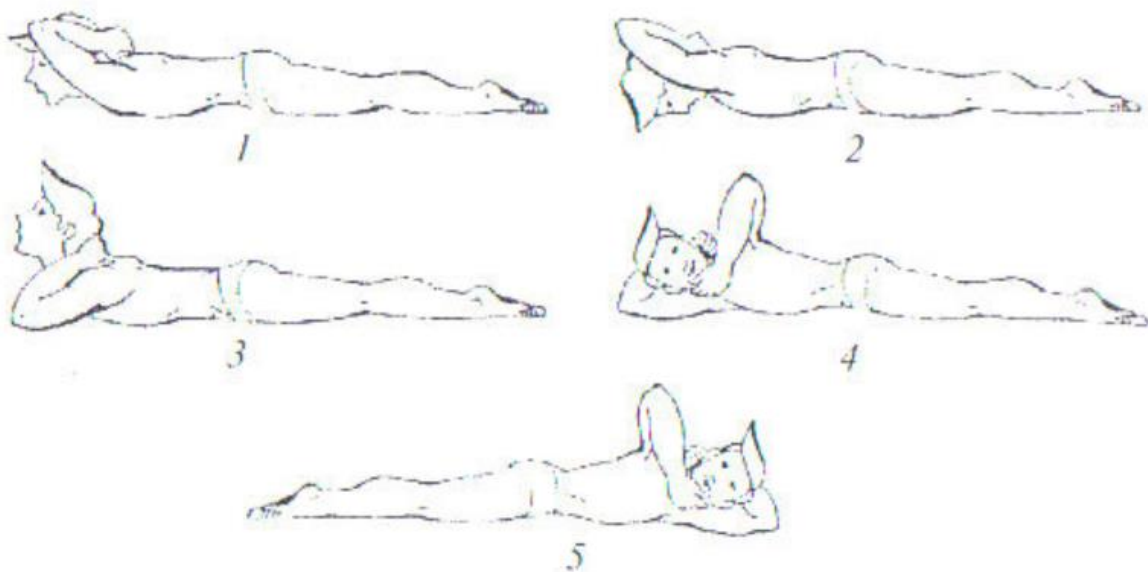


Рис. 28

1. Лежа на животе, руки на затылке.
2. Наклонить голову руками до касания подбородком груди, держать позу 10 с.

3. Руки в упор, запрокинуть голову как можно дальше назад, прогнуться, держать позу 10 с.
4. Подбородок обхватить правой рукой, левую на затылок. Наклонить голову максимально влево. Держать позу 10 с.
5. То же в другую сторону.

Упражнение №29

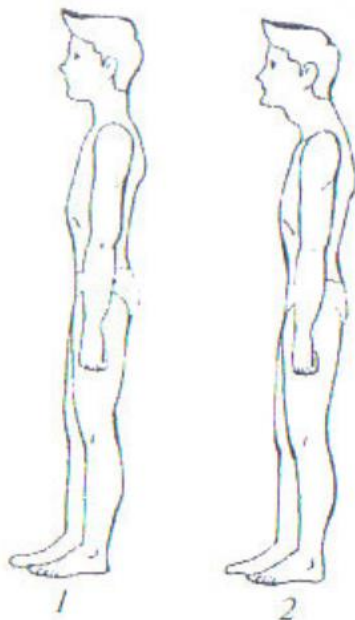


Рис. 29

1. Исходное положение- стоя, ноги врозь.
 2. Вытянуть шею вперед, подбородок выдвинуть вперед.
 3. Исходное положение.
- Повторить 8 раз.

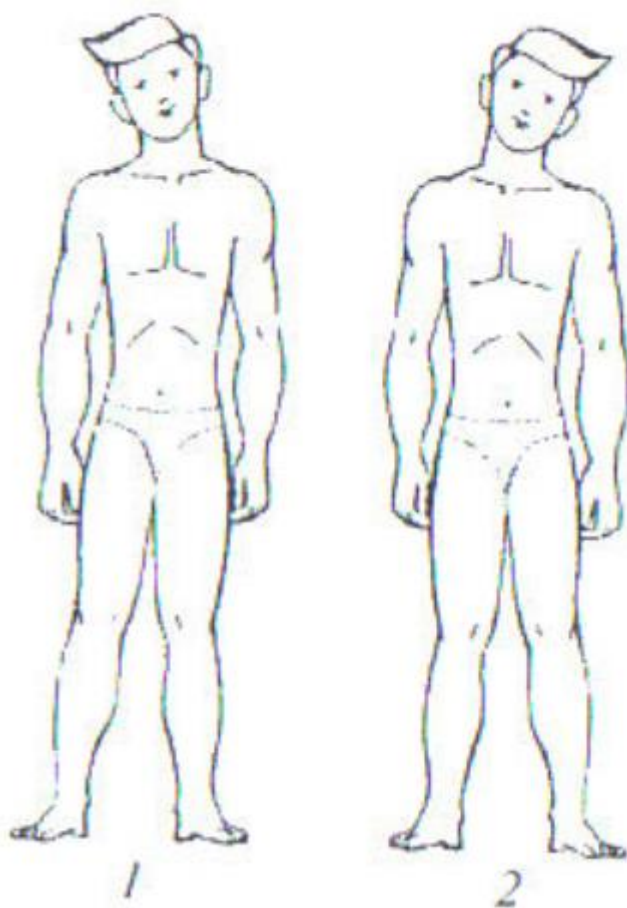


Рис. 30

1-2. Плавные круговые движения головой влево, вправо.
Повторить 3 раза.