

Консультация для родителей

«Исправление сутулости - упражнения от сутулости»

- Встанем у зеркала. Исходное положение: бедра в положении прямо, а стопы параллельно друг другу, одна стопа немного впереди другой. Держите спину свободно, не старайтесь ее выпрямить и расправить плечи назад. Заметьте, в каком положении находятся ваши плечи и спина.



- Отводим правую руку назад и вперед (до 8 раз), стараясь, чтобы каждый раз движение руки было более размашистым.



- Выполняем этой же рукой широкие круги - так же сначала назад, потом вперед. Вращаем рукой до легкого покалывания в пальцах. Не зажимайте пальцы в кулак, наоборот - растопырьте их.

- Теперь выполняем все движения левой рукой. Не забываем делать круговые движения до ощущения покалывания в пальцах! Дышим равномерно.

- Поднимаем руки вверх и трясем кистями, чтобы кровь отлила от них к плечам.

- Меняем положения стоп и проводим еще раз весь цикл упражнений.
- А теперь посмотрите на положение плеч и спины. Хватило небольших усилий для того, чтобы верхняя часть спины выпрямилась сама по себе! Запомните это положение: спина выпрямлена за счет правильного положения позвоночника, а не за счет отведения плеч назад!



Но одного этого упражнения от сутулости будет недостаточно для того, чтобы исправить сутулость и сделать красивой вашу осанку, если на протяжении многих лет ваша спина привыкла быть сутулой.

Упражнение от сутулости, позволяющее скорректировать положения плеч.

1. И. п.- становимся прямо перед зеркалом, ноги расставляем чуть шире плеч, расслабляем руки и выпрямляем спину, не отводя плечи назад (вспомните финальное положение предыдущего упражнения).
2. Теперь медленно вращаем плечевой сустав назад, разворачивая руки ладонями вперед - к зеркалу. Не поднимайте плечи!

3. Теперь расслабьте предплечья, верните руки в исходное положение, не разворачивая плечевой сустав назад. Запомните это положение плечевых суставов, как более правильное для стройной спины и шикарной осанки!
4. Выполните упражнение 8 раз. Причем, не важно, как вы будете выполнять описанные движения: по отдельности для каждой руки, или обеими руками одновременно. Главное - регулярность!

Если ваши плечи уже слишком смещены, то будьте готовы, что понадобится время для того, чтобы, выполняя упражнения от сутулости, исправить осанку и избавиться от сутулости. Но если выполнять эти движения 3 раза в неделю в течение 1 месяца, а затем 1 раз в неделю еще один месяц, чтобы закрепить полученный результат, то сутулость исчезнет.

Несколько упражнений от сутулости из комплекса Хатха-йоги, которые отлично помогают исправить осанку и скорректировать положение плеч:

Ежедневная зарядка против сутулости

Сутулость, если она не является последствием тяжелых заболеваний позвоночника, достаточно легко поправима, но не стоит думать, что пары недель вам вполне хватит. Для полной коррекции имеющихся патологий необходимо от двух месяцев до полугода, в зависимости от степени искривления и особенностей организма.

Комплекс упражнений для коррекции осанки достаточно прост, желательно его превратить в привычку и заниматься ежедневно как утренней гимнастикой. При этом следует помнить, что чем дольше вы оттягиваете занятия, тем сильнее отражаются на позвоночнике и мышцах патологические изменения и тем сложнее их будет исправить. Если же вообще не заниматься лечением спины, то сутулость может перерасти в такие неприятные заболевания как кифоз, сколиоз, кифосколиоз и пр., а их вылечить уже довольно сложно, особенно у зрелого человека.

Комплекс упражнений:

Упражнение № 1

Станьте спиной к стене. Отступите от нее на один шаг. Затем согните руки за головой и обопритесь ими и спиной на стену. Сделайте медленный вдох и потянитесь вперед, старайтесь как можно сильнее прогнуться в спине. Вдыхая воздух, медленно возвращаемся в прежнее положение. Цель упражнения растянуть мышечный корсет спины. Это упражнение необходимо выполнять медленно 5-10 раз. Можно начать с минимального количества повторов, постепенно увеличивая его.

Упражнение № 2

Станьте к стене лицом, примерно на расстоянии шага от нее. Обопритесь на нее руками (следите, чтобы руки вы держали прямо перед собой). Делаем вдох и выгибаемся вперед к стене, стараясь коснуться ее грудной клеткой. При выполнении упражнения ноги должны оставаться на прежнем месте, а основной перегиб туловища будет находиться в месте поясницы. Затем медленно вдыхая

воздух, возвращаемся в прежнее состояние. Это упражнение также делаем 5-10 раз в неспешном темпе, постепенно увеличивая их число.

Упражнение № 3

Ложимся на живот. Перед собой поставьте стул. Руки расположите вдоль тела. Делая медленный вдох, стараемся максимально поднять верхнюю часть тела. Руки проходят через стороны и захватывают ножки стула, для фиксации принятого положения. Затем делаем медленный выдох, возвращаясь в прежнее положение. Цель этого упражнения закрепить мышцы спины, поэтому вы должны ощущать при его выполнении, что работает именно спинной корсет. На первых порах можно помогать себе руками, но со временем упражнение необходимо выполнять без рук, так как нагрузку испытывать должна спина. Упражнение делается в медленном ритме 5-10 раз.

Упражнение № 4

Становимся на колени, затем усаживаемся на пятки. Носки ног должны быть натянуты. Руки подняты за головой. Делаем глубокий вдох и поднимаем туловище с пяток, при этом разводим руки в стороны, держа ладони вверх, и прогибаемся вперед (выполняя упражнение необходимо стараться как можно больше подать таз вперед и прогнуть спину). Затем делаем медленный выдох, возвращаясь в прежнее положение. Повторяем подъемы 10-20 раз.

Упражнение № 5

Для выполнения следующего упражнения вам понадобится гимнастическая палка, но в ее неимении подойдет любая другая, имеющаяся в хозяйстве. Станьте прямо. Ноги ставим на ширине плеч. Палочку зажимаем в опущенных руках перед телом. Делаем глубокий вдох, наклоняясь вперед и вытягивая вперед руки с зажатой палкой. На этом этапе держим спину прямо и максимально тянемся вперед. Далее делаем медленный выдох, расслабляем мышцы, сгибаем спину, опуская руки вниз. Затем опять делаем новый вдох, выравниваем спину, тянемся руками вперед. После возвращаемся в исходное положение, медленно выдыхая и опуская руки с палкой вниз. Повторяем упражнение 5-10 раз.

Упражнение № 6

Опуститесь на четвереньки. Следите за тем, чтобы руки были прямые. Производя глубокий вдох, одновременно поднимаем правую ногу и левую руку максимально вверх. Медленно выдыхаем, возвращаясь в прежнее положение. Затем сменяем руку и ногу. Выполняем упражнение 8-12 раз поочередно.

Упражнение № 7

Станьте прямо на расстоянии полшага возле стула. Опираемся на спинку ровными руками. Делаем глубокий вдох, чуть подаем тело вперед, а голову наклоняем назад, при этом максимально прогибая спину. Затем выполняя медленный выдох, возвращаемся в исходное положение. Выполняем упражнение 10-15 раз. Когда мышцы спины несколько окрепнут (через определенный период времени) упражнение можно выполнять в убыстренном темпе, пружиня мышцами спины.

Упражнение № 8

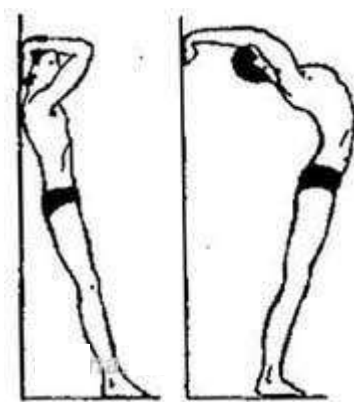
Станьте прямо. Ноги ставим на ширине плеч. Зажимаем гимнастическую палочку руками за спиной, так чтобы она касалась верхних точек лопаток. Делаем глубокий вдох, поворачиваем тело влево. Затем медленно выдыхая, возвращаемся в начальное положение. Потом повторяем тоже, но в другую сторону. Повторяем упражнение 6-8 раз в каждую сторону в медленном темпе. Со временем темп выполнения можно постепенно увеличивать.

Этот совсем простой комплекс упражнений не только поможет вам исправить искривление осанки, но и будет полезен всем, кто беспокоится о своем здоровье. Укрепляя и развивая мышцы спины, вы не только поддержите позвоночник в отличной форме, но и предупредите развитие весьма неприятных заболеваний.

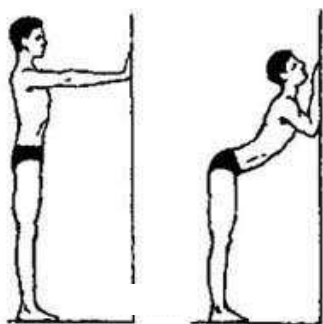
Упражнения против сутулости

Если у вас развилась сутулость, комплекс упражнений нужно выполнять на протяжении нескольких месяцев, чтобы достичь желаемого результата.

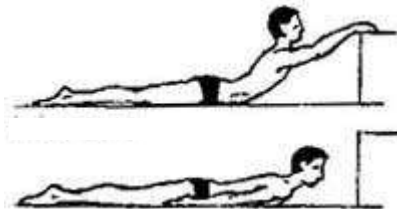
1. Встаньте спиной к стенке на расстояние, примерно, одного шага от неё. Обопритесь о стену спиной и согнутыми за головой руками. Пока считаете от 1 до 4, делаете вдох, и прогибайтесь вперед. А на счет 5 — 8 выдыхая, возвращаетесь в исходное положение. *Упражнение против сутулости* выполняется медленно 6 — 8 раз.



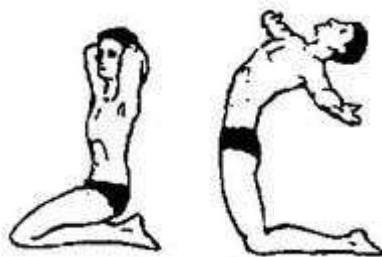
2. Нужно стать лицом к стенке, снова, на расстояние одного шага и опереться перед собой прямыми руками. Считая 1 — 4, делаете вдох и прогибайтесь, чтобы достать грудью стены. Возвращаемся в исходное положение на счет 5 — 8, делая выдох. Выполнять упражнение медленно 6 — 8 раз.



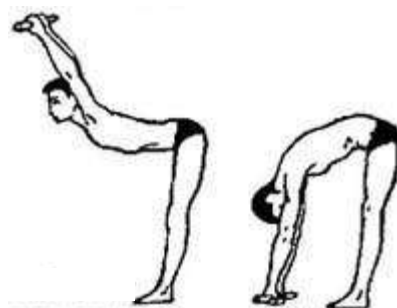
3. Исходное положение - лежа на животе перед стулом, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Во время вдоха, на счет 1-2, приподнять туловище и взмахом прямых рук через стороны ухватиться за край стула. На счет 3-4, делая выдох, возвращаемся в исходное положение. Повторять *упражнение от сутулости* 6 — 8 раз.



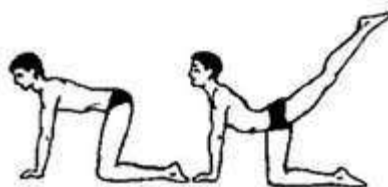
4. Стоя на коленях, сесть на пятки, вытянув носки, положите руки за голову - это исходное положение. При счете раз-два, подняться с пяток, делая вдох и, развести в стороны прямые руки ладонями вверх, при этом нужно сильно подать таз вперед. При счете три-четыре, на выдохе, вернуться в исходное положение. Выполнять упражнение 10 — 20 раз.



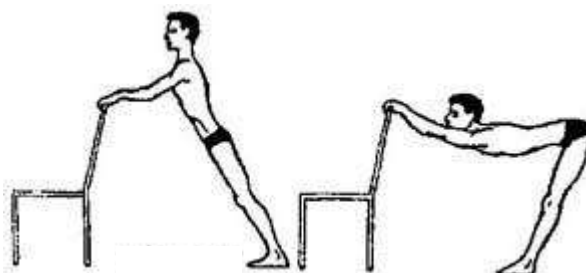
5. Для этого упражнения нам понадобится гимнастическая палка. Исходное положение - стоя прямо, ноги расставить на ширину плеч, палку держать в опущенных руках. На вдохе, при счете 1-2, наклоняемся с прямой спиной вперед, и при этом поднимаем прямые руки как можно выше. На счет 3-4, выдыхаем, сгибаем спину и опускаем руки. На счет 5-6 - вдох, и принимаем то положение, что было на счет 1-2. На счет 7-8 - выдох и возвращаемся в исходное положение. Повторять 5 — 6 раз.



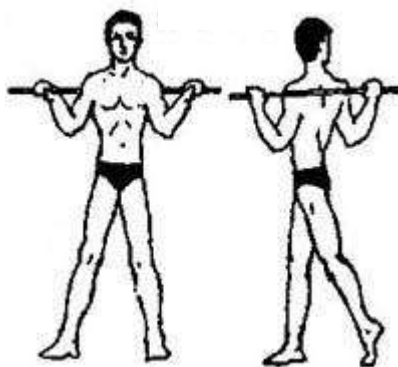
6. Встать на четвереньки, упираясь на прямые руки. На вдохе, считая от 1 до 4, прогнуться, при этом поднять прямую левую ногу и отвести голову. На счет 5 — 8, на выдохе, вернуться к исходному положению. Делать упражнение 8 раз, меняя ноги.



7. Исходное положение - встать за стулом на расстоянии большого шага и опереться прямыми руками на спинку. При вдохе, на счет 1 — 4, наклониться вперед, руки не сгибать, голову отвести назад. На счет 5 — 8 (выдох) принять исходное положение. После нескольких дней тренировки, постарайтесь выполнять это *упражнение для исправления сутулости* быстро, пружинив в спине в момент наклона. Выполнять по 10 — 12 раз подряд.



8. Стоя прямо, ноги на ширине плеч, положить гимнастическую палку через верх на лопатки. На счет один-два, делая вдох, поверните туловище вправо, на счете три-четыре, выдох и возврат в исходное положение. То же самое повторите в другую сторону. Упражнение нужно выполнять медленно, по 5 — 6 раз в каждую сторону.



**Подготовила инструктор ФК
Корж С.Ю.**