

# *Комплексы упражнений по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата для воспитателей с детьми*

## **1. Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки**

- 1) Лежа на спине, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.
- 2) лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.
- 3) Лежа на спине, потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.
- 4) сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.
- 5) Сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

## **2. Комплекс упражнений против шейного остеохондроза. Статические напряжения.**

- 1) Повороты головы в стороны с сопротивлением (*ладонь на щеку*).
- 2) Наклоны головы вперед с сопротивлением (*ладонь на ладонь - на лоб*).
- 3) Рука сверху головы, ладонь на ухо, противодействие наклону в сторону другой руки
- 4) Пальцы перед грудью в замок - «разрывается цепь».
- 5) Подбородок на ладонь - давление на основание ладони.

## **3. Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки.**

Исходное положение (*далее –и. п.*) – стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

- 1)И. п. –стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.
- 2)И. п. –стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
- 3)И. п. –стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
- 4)И. п. –стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и. п.
- 5) И. п. –стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.

#### **4. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

- 1) «Каток» : поочередно ногами катать вперед-назад мяч, скакалку или бутылку.
- 2) «Сборщик» : сидя на полу с согнутыми ногами, собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки, и складывать их в кучку. Поменять ноги. Можно перекладывать предметы из кучки в кучку
- 3) «Окно» : сидя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.
- 4) «Барабаничик» : сидя на полу с согнутыми коленями, стучать по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения **упражнения** колени постепенно выпрямляются.
- 5)Хождение по дорожке «здоровья»

#### **5. Рекомендуемый комплекс упражнений при нарушениях позвоночника** (исходная позиция – постановка ног на ширине плеч, выпрямленная спина)

- 1)Выпрямите руки, поднимите их вверх, синхронно выполняйте ими круговые движения (*вперед-назад*).
- 2)Расположите руки за спиной, соедините ладошки «в замок», выполните наклоны вперед, максимально отодвигая руки назад.
- 3)Поднимайте и опускайте плечи, сначала работайте ими синхронно, а затем перейдите на попеременные движения.

4)Отведите правую руку назад, левую руку перекиньте через плечо, потянитесь, соединяя пальчики.

5)Измените исходное положение – лягте на живот, вытяните руки (*ладошки вверх*). Синхронно поднимайте носки ног и верхнюю часть тела.

6)В положении лежа расположите ладони на высоте плеч, поднимайте вверх корпус тела, одновременно выпрямляя руки.

Каждое занятие повторяется 3-4 минуты, отдых между ними – 1-2 минуты.