

Ортопедичні хвилинки з ЛФК



ВПРАВИ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ СУТУЛОСТІ

- Вихідне положення – стоячи, ноги нарізно. Покласти долоні на верхні частини лопаток, лікті відвести вгору. Розвести руки в сторони й назад так, аби лопатки торкнулися одна одної.
- Вихідне положення – стоячи, ноги нарізно. Зімкнути кисті рук за спиною: права – зверху над лопатками, ліва – знизу. Потім змінити положення рук. Цю вправу можна виконувати, перекладаючи з руки в руку м'яч або інший предмет.
- Вихідне положення – сидячи. Напружити і дуже повільно прогинати тулуб у грудному відділі хребта.
- Вихідне положення – стоячи. Нахили й повороти тулуба праворуч і ліворуч, тримаючи гімнастичну палицю на лопатках.
- Ходити і повільно присідати, тримаючи палицю за спиною. Тулуб тримають прямо.
- Вихідне положення – стоячи. Рухи руками вниз та вгору, узявшись за кінці палиці. Руки у ліктях не згинають.
- Вихідне положення – стоячи, ноги нарізно, руки в сторони. Руки зігнути, лікті в бік, пальці рук до плечей, потім, притискаючи лікті до тулуба, звести лопатки.

ВПРАВИ НА РІВНОВАГУ

- Покласти на голову мішечок з піском та пройти з ним у заданому напрямку – до протилежної стіни і назад, обійти стіл

тощо. При цьому по черзі підіймати руки в сторони або ставити на пояс.

- Із мішечком на голові присісти, сісти на підлогу, стати на коліна та повернутися у вихідне положення. Тулуб має бути прямим.

- Вихідне положення – стоячи, ноги нарізно, руки опущені.

Плескання в долоні за спиною та над головою, не згинаючи рук.

- Вихідне положення – стоячи, стопи паралельні. Низько присісти, не відриваючи підшов від підлоги, зігнути руки до плечей, потім, притиснувши лікті до тулуба, звести лопатки.