

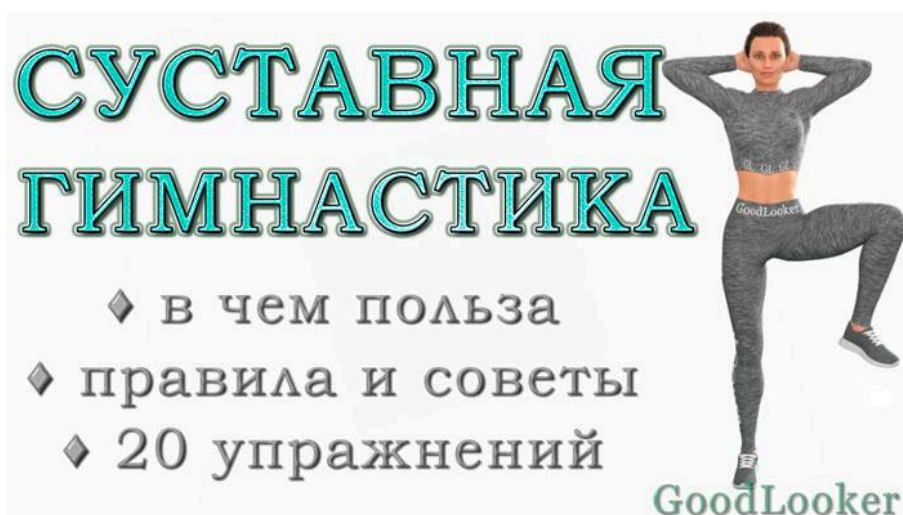
М-1

Практическое занятие: Упражнения на повышение подвижности в суставах.
Суставная гимнастика .

.Цели и задачи: познакомить детей с особенностями разных физических упражнений. укреплять интерес к здоровому образу жизни ,правилами техники безопасности во время занятий.

Проблемы с суставами сегодня знакомы не только пожилым людям. Малоактивный образ жизни, неправильный рацион и отсутствие физических нагрузок приводят к болям в спине, шее и коленях.

Простые упражнения суставной гимнастики помогут вернуть свободу движений и сохранить здоровье опорно-двигательного аппарата.



СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

Суставная гимнастика – это комплекс физических упражнений, направленных на разогрев суставов для улучшения их подвижности, а также для увеличения эластичности связок и сухожилий. Результатом такой гимнастики является устранения скованности, болезненных ощущений и напряжения в спине, шее, ногах и руках.

ПОЛЬЗА СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Суставная гимнастика похожа на разминку перед тренировкой или бегом, но отличается от нее длительностью и более тщательной проработкой суставных групп. Полноценная тренировка для суставов приносит большую пользу организму:

- «пробуждает» метаболизм, если выполнять тренировку утром;
- устраняет утреннюю скованность суставов

- ускоряет кровообращение, насыщает тело кислородом и улучшает обмен веществ;
- сохраняет подвижность позвоночника
- способствует красивой осанке, а также улучшает чувство равновесия и координацию движений;
- приводит мышцы в тонус и разогревает тело перед спортивной активностью;
- надолго сохраняет здоровье суставов, связок и сухожилий;
- позволяет отсрочить возрастные заболевания у пожилых людей;
- оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему;
- бодрит и поднимает настроение.

Несложная суставная гимнастика положительно влияет на здоровье и иммунитет, а потому рекомендована практически всем

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

- гипертония и другие проблемы с сердечно-сосудистой системой;
- тяжелые заболевания внутренних органов;
- ушибы и травмы спины и конечностей;
- инфекционные заболевания, сопровождающиеся тошнотой и повышением температуры;
- сезонные простудные заболевания на начальной стадии;
- болезни суставов, при которых запрещена физическая активность.

Если вы чувствуете себя хорошо, то суставная гимнастика вам просто необходима, ведь она подарит бодрость, хорошее настроение и значительно улучшит качество жизни.

5 ПРИЧИН РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАТЬСЯ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

1. Вы сможете предотвратить появление остеохондроза, остеопороза, артроза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата.. В то же время регулярная целенаправленная нагрузка на суставы нормализует обменные процессы и сохраняет их здоровье.
2. Вы станете бодрее и энергичнее благодаря свободе движений, которая у вас появится.
3. Вы найдете отличный способ успокоиться и обрести внутреннее равновесие, ведь суставная гимнастика снимает нервное напряжение.

4. Вы предотвратите внезапные растяжения, вывихи и другие травмы, вызванные недостаточным разогревом мышц и суставов.

Гимнастикой для суставов можно заниматься в качестве отдельной тренировки или разминки перед спортом, ее польза сохраняется в любом случае.

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА: 20 УПРАЖНЕНИЙ

1. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ

Поставьте ноги на ширину плеч, руки положите на пояс, голову держите ровно. Выполняйте наклоны шеи в сторону, затем вперед, в другую сторону, назад и так по кругу. Выполняйте упражнение из суставной гимнастики медленно, избегая резких движений. Наклоны головы разминают шейный отдел позвоночника, предотвращая мышечные зажимы и боль в этой области.

Сколько выполнять: 5-7 повторений на каждую сторону



2. ВРАЩЕНИЯ ГОЛОВОЙ

Положите руки на пояс, голову держите ровно. Опустите подбородок вниз и выполняйте вращения шеей из стороны в сторону, двигаясь по дугообразной траектории. Не закидывайте голову назад, избегайте резких движений, выполняйте упражнение медленно и плавно. В суставной гимнастике большое внимание уделяется проработке шейного отдела позвоночника, который считается проблемным для многих. Упражнение улучшает гибкость шеи и устраняет напряжение от долгой сидячей работы.

Сколько выполнять: 5-7 вращений на каждую сторону



3. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ ПЛЕЧ

Встаньте прямо и опустите прямые руки вниз. Вращайте плечами безотносительно движений рук, которые должны быть расслаблены. Выполняйте вращения в плечевых суставах, двигаясь по кругу сначала вперед, а затем назад. Упражнение способствует подвижности и гибкости плеч, увеличивая их спектр движений.

Сколько выполнять: 5-7 повторений по часовой стрелке, 5-7 повторений против часовой стрелки



4. «БАБОЧКА»

Согните руки в локтях под углом 90 градусов и поднимите их перед собой. Разводите руки в стороны с полной амплитудой, а затем сводите вместе. Упражнение из суставной гимнастики развивает подвижность плечевых суставов, препятствуя возникновению травм и болезненных ощущений. Дополнительно «бабочка» укрепляет мышцы рук и спины, если в конечной точке сводить лопатки.

Сколько выполнять: 5-7 повторений



5. «НОЖНИЦЫ»

Вытяните прямые руки в стороны, а затем сведите их вместе, чтобы одна рука оказалась поверх другой. Разведите руки в стороны и снова сведите их, чтобы уже другая рука оказалась выше. Выполняйте «ножницы» с полной амплитудой, но без резких движений, чтобы разработать плечевые суставы, а не навредить им. Это упражнение не только улучшает гибкость плеч, но и укрепляет руки.

Сколько выполнять: 5-10 повторений



6. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ РУК

Стоя прямо, разведите прямые руки в стороны. Выполняйте круговые вращения в плечевых суставах, двигаясь вверх-вперед-вниз-в стороны. Можно повторить движения в обратном порядке, чтобы проработать суставы максимально. Отличное упражнение из суставной гимнастики рекомендуется выполнять во время любой спортивной разминки, так как оно хорошо разогревает плечевые суставы.

Сколько выполнять: 5-10 повторений по часовой стрелке, 5-10 повторений против часовой стрелки



7. ПОДЪЕМЫ РУК ВВЕРХ

И еще одно комплексное упражнение из суставной гимнастики для разминки плечевых суставов и рук в целом. Встаньте прямо, опустите руки вдоль туловища. Начните поднимать руки вверх над головой: сначала через стороны, затем вытягивая вперед перед собой. Чередуйте между собой подъемы рук, разминая плечевые суставы и задействуя кор, спину и трапециевидные мышцы.

Сколько выполнять: 5- 10 повторений



8. СГИБАНИЕ ЛОКТЕЙ

Опустите прямые руки вниз и сожмите ладони в кулаки. Раскачивайте руками назад и вперед, в конечной точке сгибая руки в локтях с полной амплитудой. Выполняйте упражнение из суставной гимнастики с полным контролем, не допуская резких движений. Упражнение необходимо для развития подвижности и гибкости локтевых и плечевых суставов.

Сколько выполнять: 5- 10 повторений



9. ВРАЩЕНИЕ ЛОКТЕЙ

Разведите прямые руки в стороны и согните их в локтях под углом 90 градусов. Выполняйте круговые вращения предплечий с максимальной амплитудой, двигаясь в медленном темпе. Старайтесь не делать резких движений, чтобы не допустить травмы в локтевом суставе. Это упражнение из суставной гимнастики разрабатывает подвижность локтей, избавляет от болей в этих суставах вследствие частой работы в сидячем положении.

Сколько выполнять: 5-10 повторений по часовой стрелке, 5-10 повторений против часовой стрелки.



10. ВРАЩЕНИЕ ЗАПЯСТЕЙ

Согните руки в локтях и сожмите ладони в кулаки. Вращайте запястьями навстречу друг другу, не разжимая кулаков. Амплитуда движений запястных суставов должна быть максимальной. Включайте в суставную гимнастику упражнение, которое уберегает запястья от травм и помогает избавиться от боли в них вследствие длительных занятий йогой или работы за компьютером.

Сколько выполнять: 5-10 повторений по часовой стрелке, 5-10 повторений против часовой стрелки.



11. БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ

Поставьте ноги на ширину плеч, руки разместите на талии. Выполняйте боковые наклоны, поочередно поднимая противоположную руку вверх. Старайтесь наклониться как можно ниже, чтобы хорошо растянуть боковые мышцы корпуса. Упражнение разрабатывает подвижность позвоночника в поясничном и среднем отделе, дарит свободу движений и избавляет от болевых ощущений в спине.

Сколько выполнять: 5-10 наклонов на каждую сторону.



12. БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ СТОЯ

Стоя прямо, вытяните прямые руки в стороны. Поворачивайтесь корпусом влево и вправо, работая с полной амплитудой, при этом фиксируясь в начальной точке. Во время выполнения не спешите, двигайтесь медленно и ритмично. Упражнение дарит гибкость спине и всему корпусу, разрабатывает позвоночник, укрепляет мышцы кора и пресса, дарит легкость движений.

Сколько выполнять: 5-10 поворотов в каждую сторону.



13. «МЕЛЬНИЦА»

Поставьте ноги чуть шире плеч и вытяните руки в стороны. Наклонитесь вперед по диагонали, стараясь дотянуться рукой пола. Выполняйте наклоны поочередно в динамичном темпе. Это упражнение из суставной гимнастики развивает подвижность позвоночника в поясничном отделе, способствует гибкости и снятию боли в спине.

Сколько выполнять: 5-10 наклонов на каждую сторону.



14. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ ТАЗОМ

Поставьте ноги немного шире плеч, руки расположите на поясе. Выполняйте вращение тазом, двигаясь вперед-в сторону-назад-в другую сторону с полной амплитудой. Упражнение из суставной гимнастики улучшает подвижность поясницы и бедер, улучшает кровообращение в органах малого таза и укрепляет мышцы кора. Также оно способствует развитию баланса и координации движений.

Сколько выполнять: 5-10 повторений по часовой стрелке, 5-10 повторений против часовой стрелки.



15. ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ

Встаньте прямо и положите руки за голову. Поднимите согнутую в колене ногу вверх до параллели бедра с полом, вернитесь обратно и снова поднимите согнутую ногу, но уже отводя ее в сторону. Повторите другой ногой. Включайте в суставную гимнастику это упражнение для бегунов, чтобы разработать бедренные и коленные суставы, сделав их подвижнее и эластичнее.

Сколько выполнять: 5-10 повторений на каждую сторону.



16. ВРАЩЕНИЕ БЕДРА

Встаньте прямо, руки положите на пояс. Согните ногу в колене под прямым углом и поднимите ее вверх. Выполняйте вращение бедра, двигаясь вовне с полной амплитудой и возвращаясь назад. Повторите другой ногой. Упражнение полезно делать перед ходьбой или бегом, так как оно развивает подвижность тазобедренного сустава, что дарит свободу движений и позволяет предотвратить травмы.

Сколько выполнять: 5-10 повторений по часовой стрелке, 5-10 повторений против часовой стрелки на каждую ногу.



17. МАХИ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ

Встаньте боком к стулу или стене, чтобы можно было держаться за его спинку правой рукой. Левую руку положите на пояс. Поднимите прямую левую ногу в сторону и выполняйте динамичные махи, двигаясь по траектории маятника влево-вправо. Поменяйте сторону и повторите для правой ноги. Упражнение необходимо для развития подвижности бедренных суставов и улучшения гибкости ног.

Сколько выполнять: 10-15 повторений на каждую ногу.



18. МАХИ ВПЕРЕД-НАЗАД

Встаньте правым боком к стулу, возьмитесь за его спинку рукой. Левую руку расположите на талии. Оторвите от пола прямую левую ногу и отведите ее назад, затем сделайте мах вперед, двигаясь с полной амплитудой. Обязательно включайте в суставную гимнастику это упражнение, чтобы укрепить и сделать более подвижными бедренные суставы.

Сколько выполнять: 10-15 повторений на каждую ногу.



19. ВРАЩЕНИЕ КОЛЕНЕЙ

Поставьте стопы вместе и немного согните ноги в коленях. Наклоните корпус вперед и положите ладони на колени. Вращайте коленями по кругу, помогая себе руками. Включайте в суставную гимнастику упражнение из беговой разминки, чтобы сделать коленные суставы подвижными. Регулярное выполнение этого упражнения помогает избавиться от болей в коленях, вызванного сидячим образом жизни.

Сколько выполнять: 5-10 повторений по часовой стрелке, 5-10 повторений против часовой стрелки.



20. ВРАЩЕНИЕ СТОПЫ

Встаньте прямо и положите руки на талию. Немного согните одну ногу в колене, приподнимая стопу. Выполняйте вращение в голеностопном суставе, двигаясь медленно без резких движений. Повторите другой ногой. Включайте в суставную гимнастику это разминочное упражнение, чтобы укрепить голеностоп, который считается одним из самых уязвимых суставов.

Сколько выполнять: 5-10 повторений по часовой стрелке, 5-10 повторений против часовой стрелки на каждую ногу.



ОСОБЕННОСТИ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Как и любая тренировка, суставная гимнастика принесет пользу, если выполнять ее с правильной техникой, соблюдая нормы безопасности. Посмотрим, что следует учитывать во время занятий, можно ли выполнять такую гимнастику в качестве разминки, и что нужно знать о тренировках.

1. Упражнения выполняются сверху вниз, начиная от шеи и заканчивая голеностопом, чтобы последовательно проработать все группы суставов.
2. В суставной гимнастике исключаются резкие движения, которые могут привести к вывихам, а потому все упражнения выполняются в медленном темпе.
3. Чтобы польза для здоровья была ощутимой, выполняйте упражнения из суставной гимнастики регулярно, не реже 4-5 раз в неделю.
4. Делать гимнастику для суставов лучше всего утром. Во время выполнения упражнений из суставной гимнастики спину нужно держать ровно, сводя лопатки, а подбородок приподнятым.
5. Не следует заниматься сразу после еды, подождите 2 часа. Лучше всего выполнять гимнастику перед завтраком натощак, чтобы запустить обмен веществ и стимулировать пищеварение.
6. При выполнении упражнений из суставной гимнастики следите за дыханием, оно должно быть ровным и спокойным. Старайтесь не дышать слишком глубоко и часто, а также не задерживать дыхания.
7. Если вы чувствуете болезненные ощущения в определенных суставах, то разрабатывайте их медленно, уделяя им особое внимание на тренировках. Но это не касается травмированных суставов, которым нужен покой.
8. Для занятий вам понадобится только удобная одежда, дома можно заниматься босиком, специальный коврик не обязателен.

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА КАК РАЗМИНКА

Перед силовой или беговой тренировкой рекомендуется выполнять разминку, чтобы разогреть связки и мышцы. Для разогрева можно использовать комплекс суставной гимнастики и добавить несколько упражнений из динамической растяжки.

Разминка не должна длиться слишком долго, достаточно 5-15 минут. Во время разогрева движения должны быть энергичными, но не резкими, чтобы усилить приток крови к мышцам, но не травмироваться. Сразу после разминки можно приступать к упражнениям или бегу.