

Мастер-класс для педагогов на тему: «Суставная гимнастика для взрослых».

Цели: укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата.

Сначала несколько слов о суставной гимнастике (стретчинге). С английского слово stretching переводится как «растяжка» или «растяжимость». В каком-то смысле это несколько упрощенный вариант йоги. Стретчинг - это такой вид фитнеса, который в самой полной мере подходит взрослому, уже сложившемуся человеку, особенно если он по каким-либо причинам был далек от спорта. Упражнения на гибкость и растяжку в данном случае - самое то! Не требуют специальной подготовки, каких-то особых условий, можно заниматься дома, можно начинать с любого уровня.

Растяжение мышц и связок требуется проводить постепенно, и как минимум на первых порах нужные навыки настоятельно рекомендуется получать только под руководством инструктора. Впоследствии абсолютное большинство упражнений можно будет выполнять и дома – однако ни на секунду не забывая о том, что любые резкие движения в стретчинге противопоказаны и могут привести к серьезным травмам.

Примерные комплексы упражнений по суставной гимнастике.

Комплекс суставной гимнастики № 1.

- 1.** Ходьба и бег на прямых ногах. И. п – ходьба на месте, не сгибая ноги в коленях. Корпус остаётся неподвижным, бёдра поднимаются как можно выше. Наступать на всю ступню надо с акцентом на пятку. Сделать 10 – 20 шагов на месте каждой ногой. Ходьба на месте переходит в бег на месте. Бег также выполняется не сгибая коленей. 20 -30 секунд.
- 2.** Ходьба на корточках. И. п – сидя на корточках, руки на поясе. Ходьба с «проволакиванием» носков по полу. 30 – 60 секунд.
- 3.** И. п – о. с. Большой палец кладём за ухо. Остальными пальцами крепко обхватываем ушную раковину. 1 -8 –тянуть уши с силой вниз; 9 – 12 – и. п.
- 4.** И. п. – то же. 1 – 8 –круговые движения ушной раковины по часовой стрелке; 9 – 16 – то же против часовой стрелки; 17 – 20 – и. п.
- 5.** И. п. – о. с. 1 – 10 – сжимать – разжимать пальцы ритмично, как можно быстрее; 11- 12 – и. п. Акцент – на сжимании пальцев в кулак (хватательные движения).
- 6.** И. п. – то же. 1- 10 – сжимать – разжимать пальцы ритмично, как можно быстрее; 11 – 12 – и. п. Акцент – на разжимании пальцев (бросательные движения).
- 7.** И. п. – о.с. 1 – 4 – правую выпрямленную руку, свободно опущенную вдоль туловища (кисть в лёгком кулаке), вращать во фронтальной плоскости перед собой по часовой стрелке; 5 - 6 и. п; 7 – 10 сменить руку;

11 – 12 – и. п.; 13 – 16 – то же правой рукой против часовой стрелки; 23 – 24 – и. п. Скорость вращения постепенно увеличивать.

8.И. п. – о. с, стопы вместе, параллельно друг другу, руки свободно опущены. Шея, спина, голова на одной прямой. Туловище расслаблено. 1 – 20 – подниматься на носки и опускаться на всю стопу, пружиня и качаясь, так чтобы пятки только чуть – чуть касались пола, дыхание свободное; 21 – 22 – и. п. 8 раз.

9.И. п. – правая нога согнута в колене, бедро параллельно полу, рука фиксирует бедро, голень расслаблена. 1 – 4 – вращательные движения голенью по часовой стрелке; 5 – 8 – то же левой ногой; 9 – 12 – вращательные движения голенью правой ноги против часовой стрелки; 13 – 16 – то же левой ногой; 17 – 16 – и. п. (Каждой ногой по 4 раза.)

10.И. п. – о. с. 1- 2 – вытянуть руки прямо перед собой, ладони вниз. Руки можно немного развести в стороны; 3 – 4 – мах прямой правой ногой, стараясь достать носком правой ладони; 5 – 6 – и. п.; 7 – 8 – то же левой ногой к левой ладони; 9 – 10 – и.п.

11.Ходьба на выпрямленных ногах, опираясь на всю ступню – 30 секунд.

Комплекс суставной гимнастики № 2

1.Ходьба и бег на полусогнутых ногах. И. п. – стоя, руки на бёдрах. Выполнять сначала ходьбу, затем бег на полусогнутых ногах, не приподнимаясь. 30 – 60 секунд.

2.Ходьба в приседе. И. п. – присесть, руки на поясе. Нога, выполняющая шаг, отклоняется вбок и движется по окружности. 20 – 40 секунд.

3.И. п. – о. с. Большой палец кладём за ухо. Остальными пальцами крепко обхватываем ушную раковину. 1 -8 - тянуть уши с силой вниз; 9 – 10 и.п.; 1 – 8 – потянуть ушные раковины вверх; 9 – 10 - и. п.

4.И. п. – ноги вместе, руки вытянуты вперёд ладонями вниз. 1 – 5 – каждым пальцем по очереди выполнять движение, как будто кого – то щёлкаем по лбу; 6 -8 – и. п.

5.И.п – то же. 1 – 15 – последовательно от мизинца к большому складываем пальцы; 16 – 30 – складываем пальцы последовательно от большого к мизинцу; 31 – 35 – встряхнуть кистями рук, расслабить мышцы (4 раза).

6.И. п. – о.с. 1- 2 – сгибание рук в лучезапястных суставах вверх; 3 – 4 – разгибание вниз в и. п.

7. – ноги вместе, плечи зафиксированы параллельно полу, руки согнуты в локтях, предплечья свободно висят, пальцы сжаты в лёгкий кулак. 1 – 4 – вращательные движения предплечьями вокруг локтевых суставов в одну сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону; 9 – 10 – и.п. Следить за тем, чтобы плечи не двигались.

8. И. п – о.с. Голова прямо. 1-4-плечи тянуть вперёд навстречу друг другу; 5 – 6 – лёгкое расслабление; 7 – 10 – с новым усилием тянуть плечи навстречу друг другу (дополнительное напряжение); 11 – 12 – и. п.

9.И. п. – о. с. 1 – 4 – правую ногу слегка приподнять над полом, согнуть в колене, стопу держать на весу. Оттягивать носок от себя, совершать небольшие пружинящие движения; 5 – 8 – пятку тянуть вперёд, носком на себя (нога при этом выправлена); 9 – 10 – и. п.; 11 – 18 – ногу поменять; 19 – 20 – и. п. (Каждой ногой по 4 раза).

10.И. п. – ноги чуть шире плеч, стопы параллельно (носки слегка повёрнуты внутрь), ладони на коленных чашечках. Спина ровная, смотреть, голову не опускать. 1 – 4 – круговые движения коленями внутрь; 5 – 8 – то же коленями наружу; 9 – 10 – и. п. (В каждую сторону по 4 раза). Руки помогают вращению. В конце каждого движения колени разгибаются полностью.

11. И. п. – о. с. 1 – 2 – поднять согнутую в колене правую ногу, бедро параллельно полу, корпус неподвижен; 3 – 8 – отвести правое бедро до отказа в правую сторону, помогая себе рукой, и сделать два пружинистых движения; 9 -10 – и. п. То же левой ногой в левую сторону.

12. Ходьба на выпрямленных ногах, опираясь на всю ступню, пятки и носки. (Упражнение выполняются по 30 секунд каждое. Колени не сгибать. Плечи не раскачивать.)