

Упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения

Выполни комплекс упражнений, повторяя каждое упражнение 6—8 раз.

Упражнение 1

И. п.: сидя за столом;

1. переведи взгляд влево;
2. переведи взгляд вправо;
3. переведи взгляд вверх;
4. переведи взгляд вниз.
- 5.

Упражнение 2

И. п.: сидя за столом;

1. переведи взгляд на кончик носа;
2. переведи взгляд вдаль.

Упражнение 3

И. п.: сидя за столом;

- 1) —4) круговые движения глазами вправо;
- 5) —8) круговые движения глазами влево.

Упражнение 4

И. п.: сидя за столом.

Выполни массаж глаз: накладывая кончики пальцев на веки, выполни круговые движения: 1) —4) к переносице; 5) —8) от переносицы.

Комплекс упражнений для профилактики искривления позвоночника.

Упражнение 1. Красивая осанка.

Вы его уже выполнили: встать возле стены, касаясь ее пятками, ягодицами, плечами и лопатками. Вытянуть позвоночник и зафиксировать это положение распрямленными плечами. Выполнять несколько раз в день, пока не запомните это положение. Постарайтесь сохранять его в течение дня.

Упражнение 2. Вытягивание позвоночника и укрепление мышц.

Встать на колени, опираясь на ладони. На вдохе максимально вытянуть, например, левую ногу, назад и вверх. Задержаться на 3-5 секунд. Вернуться в исходное положение и повторить движение второй ногой. Выполнить 8-10 раз.

Упражнение 3. Растяжка позвоночника.

Ноги на ширине плеч, руки сцеплены на затылке. На вдохе поднять руки, потянувшись вверх, одновременно отводя ногу назад. Слегка прогнуться, задержав дыхание и напрягая мышцы спины. На выдохе вернуться в и.п. Повторить так же 8-10 раз.

Упражнение 4. Продолжение растяжки позвоночника.

Положение ног – на ширине плеч. Руки опущены. Развернув ладони наружу, медленно, напрягая мышцы рук, плечевого пояса и спины, поднять руки над головой на вдохе. Задержать дыхание и потянуться. На выдохе – глубокий и максимальный наклон вперед, коснувшись пола пальцами или ладонями. Повторить 10-12 раз, задерживаясь в наклоне, чтобы почувствовать растяжение мышц спины и позвоночника.

Упражнение 5. На гибкость позвоночника.

Опираясь о гимнастическую стенку или другую опору, отвести ногу назад и вверх, одновременно прогибаясь назад, на вдохе. Зафиксировать положение на несколько секунд, напрягая мышцы. На выдохе вернуться в и.п. Постепенно увеличивайте угол наклона спины. Начните с выполнения 4-7 упражнений, и доведите до 15.

Упражнение 6. Укрепление мышц спины и живота.

Выполняется лежа на животе, руки сцепите в замок на затылке. На вдохе медленно поднимите туловище, не отрывая бедра от пола. Вначале это будет небольшой угол наклона, но если вы будете выполнять это регулярно, то через месяц уже заметите результат. Количество упражнений начните с минимума и доведите до 15.

Упражнение 7. «Ласточка».

Ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе наклониться вперед, разводя руки в стороны и отводя ногу назад и вверх. Проконтролируйте положение туловища и ноги в зеркале: они должны быть на одной линии. Мышцы спины – напряжены, плечи максимально отведены назад, спина – чуть прогнута. Это упражнение не только улучшает осанку, но и развивает равновесие. Наклон выполняйте на вдохе, в итоговом положении задержитесь на несколько секунд, повторите 8-12 раз.

Упражнение 8. Диагональное вытягивание позвоночника.

Выполняется лежа на спине, ноги вместе, носки вытянуты, руки – вдоль туловища. На вдохе поднимите левую руку и отведите ее за голову, вытягивая позвоночник. Одновременно, правую ногу вытяните максимально вперед. Повторить 10-14 раз. Это упражнение отлично помогает распрямить позвоночник.

Упражнение 9. «Кошка».

Встаньте на колени. На вдохе выгните спину, задержите дыхание. На выдохе – прогнитесь, так же с задержкой дыхания и зафиксировав положение на 2-3 секунды. Это упражнение развивает гибкость позвоночника.

Упражнение для плечевого пояса – распрямляем плечи.

У многих из нас работа связана с компьютером, приходится длительное время сидеть практически в одной позе. О необходимости каждый час проводить мини-комплекс упражнений, как профилактику варикоза, я уже писала. А для того, чтобы не уставала спина, шея, чтобы периодически освобождать от нагрузки шейные позвонки и побереечь хрящевую прокладку между ними, можно выполнять эти 3 упражнения.

Упражнение 10. Вращение головой.

Медленно опустите голову на грудь, затем «перекатите» ее на правое плечо, откиньте максимально назад, через левое плечо вернитесь в и.п. Выполните 3-5 раз.

Упражнение 11. Наклоны головы.

Опустите голову на грудь, ладонями обхватите основание шеи, сделайте несколько надавливающих движений, чтобы улучшить кровоток и снять напряжение мышц плечевого пояса. Запрокиньте голову медленным движением, вернитесь в и.п. Повторите 5-10 раз. Затем – такие же медленные наклоны влево и вправо. Если к вечеру мышцы плечевого пояса начинают болеть или появляются частые головные боли, можете провести дома сеанс самомассажа, который поможет устранить напряжение мышц, улучшить кровообращение и общее самочувствие.

Упражнение 12, «Обхват».

Скрестите руки, обхватив себя чуть ниже плеч. Поднимите плечи и опустите их как можно ниже, отведя назад. Теперь, не меняя положения плеч, несколько раз поднимите скрещенные руки так, чтобы они были параллельны полу. Затем, положив кисти на плечи, выполните несколько энергичных вращений плечами вверх и назад. Закончите выполнение упражнений выпрямлением спины и отведением плеч назад. Можете проконтролировать осанку, если есть возможность.

Укрепить мышцы спины и плечевого пояса, поддерживать стройную осанку, поможет так же комплекс упражнений с гантелями. Такие тренировки позволят в более короткий срок развить мышечный корсет, помогающий удерживать позвоночник в правильном положении.

Дыхательная гимнастика для малышей

Пёрышко

Упражнение простое и подойдёт для самых маленьких. Небольшое птичье пёрышко — например, из подушки — следует как можно дольше удерживать в воздухе. Как? Попросту дуть на него.

Варианты упражнения:

— Устроить настольный футбол из шариков, свёрнутых из бумаги: забитым голом считается шарик, задутый между двумя кубиками.

— Вырезать из бумаги осенние листья и раздувать их по комнате, а зимой это могут быть снежинки.

— Бумажных бабочек подвесить на нитку и заставлять парить, дую на них.

— Дуть на лопасти игрушечной ветряной мельницы.

Нужно следить за тем, чтобы вдох делался только через нос. Выдох — через рот. Покажите ребёнку, как складывать губы трубочкой, выдыхая. Такое положение губ является наиболее эффективным не только потому, что воздух выходит изо рта более плотной струёй. Дело ещё и в том, что круговая мышца рта связана с диафрагмой — гибкой перегородкой между грудной и брюшной полостью, которая тоже является мышцей. Тренировка диафрагмы является важной частью дыхательной гимнастики. Сложность в том, что это не рука или нога, двигать которой легко и просто.

Для тренировки диафрагмы нам требуются разные обходные пути. Губы в трубочку — один из них. Такое напряжение заставляет напрягаться и диафрагму. Поэтому также важно, чтобы вдох происходил через нос — за это время и круговая мышца рта, и диафрагма успеют расслабиться, что поможет предотвратить спазм этих мышц. Дыхание через рот используется только во время занятий. В обычной жизни дышать нужно через нос.

Надувание воздушного шарика — одна из модификаций описанного упражнения. Но сложнее, так как шарик создаёт сопротивление, заставляя ребёнка больше напрягаться.

Курочка

ИП — стоя, ноги на ширине плеч. При вдохе руки разводятся как можно шире в стороны, подобно крыльям. С выдохом следует наклониться (лучше при этом подогнуть колени), опустить голову и произнести: «Тах-тах-тах», похлопывая себя руками по коленям. Повторить четыре-пять раз.



Пузырики

Это упражнение построено на тренировке диафрагмы посредством манипуляций с нижней частью лица, и также хорошо подходит для малышей самого нежного возраста.

Вдыхая через нос, ребёнок надувает что есть силы щёки, затем надавливает на щёки ладошками (или это делает за него взрослый), и воздух самопроизвольно выходит через рот. Игра получается весёлой и смешной. Повторять рекомендую не более двух-трёх раз.

По мере взросления малыша можно усложнить — когда выдох не происходит резко за счёт надавливания на щёки, а становится плавным и медленным. Ребёнок как бы стравливает воздух постепенно через слегка приоткрытый рот, что даёт ему навык контроля за дыхательными процессами. Дополнительный бонус этого упражнения — оздоровление (за счёт устранения застойных явлений) различных труднодоступных областей лица, вплоть до гайморовых пазух. Для достижения такого эффекта давление в ротовой полости должно быть достаточно большим и ощущаться барабанными перепонками.

Волна

ИП — лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги более-менее прямые, расслабленные. При вдохе ребёнок поднимает прямые руки вверх и уводит их назад, касаясь или почти касаясь пола. С выдохом руки возвращаются на место по обратной траектории, при этом ребёнок произносит: «Вни-и-и-з». Эффект упражнения основывается именно на движении рук и согласовании этого движения с фазами дыхания. Повторять можно до десяти раз.

Это и следующее упражнение развивают так называемое полное дыхание. Оно объединяет в себе верхнее, или подключичное, среднее, или грудное, и нижнее,

или диафрагмальное. Полное дыхание даёт максимальную глубину вдоха и выдоха, то есть лёгкие насколько возможно заполняются при вдохе и опустошаются при выдохе. Этим обеспечивается максимальный приток кислорода в кровь, устранение застойных явлений в лёгких. Полное дыхание оказывает самое благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, нервную, пищеварительную системы организма. Обратите внимание, что выполнять упражнения нужно в спокойном темпе, не слишком быстро. Чем полнее вдох и выдох, тем больше времени они занимают.

Насосик

ИП — стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. При вдохе следует слегка присесть, при выдохе — подняться. С каждым следующим вдохом садимся чуть глубже, затем снова поднимаемся. Достаточно сделать три-четыре раза.



Водолаз

Игра в водолаза — это тренировка дыхательной системы через способность задерживать вдох. Ребёнок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

Можно заинтересовать ребёнка рассказом о сокровищах, таящихся на дне, или устроить соревнование между детьми в группе.



Часики

ИП — стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч. Прямые руки двигаются вперёд-назад, подобно стрелкам часов, одновременно с этим следует произносить: «Тик-так». Движения руками выполняются достаточно интенсивно, темп в данном случае достаточно быстрый, и специально следить за дыханием не нужно — дыхание произвольное. Повторить 10 раз.

Упражнения для предупреждения плоскостопия

1. Упражнения в движении
1. Ходьба или бег на носочках
2. Ходьба или бег на пятках.
3. Ходьба или бег на наружном своде стопы.
4. Ходьба или бег с перекатом с пятки на носок,
5. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра
6. Ходьба - носки внутрь, пятки наружу.

7. Ходьба или бег скрестным шагом.
8. Ходьба на носках в приседе.
9. Ходьба с расслаблением мышц ног.
10. Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от земли.
11. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх.
12. Ходьба по траве, песку, камням (галька, бутовый), шишкам, с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверх, за спиной, за головой.)