

Общероссийский фестиваль педагогического мастерства
«Мастерство и вдохновение»

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ГИМНАСТИКИ

Методическая разработка учебного занятия
Дисциплина ОУДБ.05 «Физическая культура»

Автор:

Новикова Алена Александровна

ГБПОУ «Пермский колледж

предпринимательства и сервиса»

Дата проведения: 07 декабря 2020г.

Участники: обучающиеся 2 курса

Пермь 2020

Методическая разработка открытого учебного занятия по теме:
«Профилактика профессиональных заболеваний студентов средствами
оздоровительной гимнастики»

Составитель: Новикова А.А. - преподаватель ГБПОУ «Пермский
колледж предпринимательства и сервиса»

В методической разработке представлены материалы открытого урока
по ОУДБ.05 «Физической культуре» для специальностей социально-
экономического профиля, специальность 43.02.02 Парикмахерское искусство

Разработка состоит из пояснительной записки, технологической карты
урока, перечня использованной литературы и приложений.

Рассмотрено на заседании ЦМК по общим гуманитарным, социально-
экономическим, математическим, общим естественнонаучным дисциплинам

Протокол № 3 от 11 ноября

*«Рекомендовано к участию в Фестивале педагогического
мастерства «Мастерство и вдохновение»*

Заместитель директора _____ /Фефилова Т.Е./

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА.....	7
3. КОНСПЕКТ УРОКА.....	9
ПРИЛОЖЕНИЯ	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина: ОУДБ.05 «Физическая культура».

Тема занятия: Профилактика профессиональных заболеваний студентов средствами оздоровительной гимнастики.

Раздел 4: Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 4.4: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Место и роль урока в изучении раздела: тема урока изучается в III семестре. Данный урок программы посвящен изучению и выполнению упражнений комплекса оздоровительной гимнастики, направленной на профилактику профессиональных заболеваний.

Цели:

Образовательные:

- Формирование умений выполнения комплекса упражнений оздоровительной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний;
- формирование умений оценивать реакцию организма на выполняемые физические нагрузки по ЧСС (частота сердечных сокращений).

Развивающие:

- развитие профессионально важных физических качеств и двигательных способностей (общая и статическая выносливость, полноценное функционирование нижних и верхних конечностей, быстрая двигательная реакция, высокая степень координации движений);
- развитие коммуникативных умений.

Воспитательные:

- формирование значимости физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- способствовать формированию морально-волевых качеств – смелости, честности, коллективизма, ответственности, инициативности, самостоятельности.

Формируемые компетенции:

общие:

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Тип урока: комбинированный.

Вид урока: практическое занятие.

Образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии (учет индивидуальных особенностей студента, оптимальные физические нагрузки при освоении учебного материала, поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе);

- использование оздоровительных систем физической культуры (суставная гимнастика, упражнения с собственным весом, дыхательная гимнастика, стретчинг) с целью укрепления мышц, суставов, развития физических качеств, повышения эмоциональности и дальнейшей мотивации к занятиям физической культурой.

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

Формы организации деятельности студентов:

- фронтальная
- индивидуальная.

Учебно-методическое обеспечение урока: гимнастический коврик, музыкальное сопровождение, свисток.

Межпредметные связи: ОБЖ, психология, анатомия.

Виды контроля: текущий контроль для проверки уровня сформированности умений выполнения комплекса упражнений.

Список литературы:

1. *Аветисян, Л.Р.* Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся [Текст] / Л.Р. Аветисян, С.Г. Кочарова // Гигиена и санитария. — 2017. — № 6. — С. 48.
2. *Барчуков И.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под.общ. ред Г.В. Барчуковой. — 4-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2015. — 368 с.
3. *Болотин А.Э., Щеголев В.А., Бакаев В.В.* Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к будущей профессиональной деятельности [Текст] / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – № 7. – С. 16-19.
4. *Борисова, А. Ф.* Оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / А. Ф. Борисова, Е. В. Мудриевская, Н. Ю. Федосеева // Культура физическая и здоровье. — 2017. — № 1 (61). — С. 19—22.
5. *Менхин Ю.В., Менхин А.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2017. - 384 с.
6. *Петрова, В.И.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2018. - 304 с.

Технологическая карта урока

Этапы и содержание этапов	Время	Деятельность	
		Преподавателя	Обучающего
Организационный Приветствие Проверка присутствующих студентов, готовность к занятию	1	1. Приветствует студентов. 2. Проверяет готовность к уроку.	1. Настраиваются на учебную деятельность. 2. Выполняют построение в одну шеренгу, приветствуют преподавателя
Актуализация знаний Сообщение темы Совместная постановка учебной цели и задачи	2	1. Сообщает тему урока. 2. Сообщает задачи урока. 3. Формулирует проблемные вопросы. 4. Контроль ЧСС перед началом урока	1. Знакомятся с темой урока. 2. Участвуют в постановке учебных целей и задач. 3. Задают и отвечают на вопросы, дополняют ответы друг друга.
Подготовительная часть	7	1. Проводит разминку. 2. Проводит суставную гимнастику. 3. Контролирует и дает рекомендации по выполнению упражнений. 4. Контроль ЧСС	1. Выполняют разминку, суставную гимнастику 2. Корректируют свои движения при выполнении разминки и суставной гимнастики с помощью преподавателя. 3. Осуществляют контроль ЧСС
Основная часть	20	1. Демонстрирует упражнения комплекса. 2. Дает задания на выполнение упражнений с собственным весом. 3. Контролирует и дает рекомендации по выполнению упражнений. 4. Контроль ЧСС	1. Выполняют задания. 2. Корректируют свои движения при выполнении упражнений с помощью преподавателя. 3. Осуществляют контроль ЧСС

<p>Завершающий этап Рефлексия</p>	<p>15</p>	<p>1. Проводит комплекс упражнений на растяжку. 2. Проводит комплекс дыхательных упражнений. 3. Подводит итоги урока вместе с обучающимися. 4. Рефлексия.</p>	<p>1. Выполняют упражнения на растяжку. 2. Выполняют комплекс дыхательных упражнений. 3. Подводят итог работы вместе с преподавателем. Разбирают допущенные ошибки. 3. Осуществляют рефлексию собственной деятельности</p>
---	-----------	---	--

Конспект урока

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно - методические указания
<p>Подготовительная часть 10 минут</p>	<p>1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. 2. Измерение ЧСС перед началом занятия.</p> <p>3. Упражнения в ходьбе: - на носках руки вверх; - на пятках руки на пояс; - ходьба в полуприседе, руки за голову.</p> <p>4. Бег с заданиями: - с высоким подниманием бедра, руки на пояс; - с захлестыванием голени, руки к плечам; - с прямыми ногами вперед, руки на пояс; - спиной вперед.</p> <p>Построение в колонну по два через середину зала.</p> <p>Выполнение суставной гимнастики: 1. И. П. – сед, ноги вперед. 1-2 стопы вытянуть, голову вниз; 3-4 стопы на себя, голову назад. 2. И. П. - сед ноги вперед.</p>	<p>2 минуты</p> <p>1 минута</p> <p>2 минуты</p> <p>8 повторений</p> <p>4</p>	<p>Организация учащихся для проведения урока.</p> <p>Следить за правильностью выполнения.</p> <p>При беге соблюдать дистанцию.</p> <p>Обратить внимание на осанку, постановку стоп при ходьбе, точное положение рук, дыхание при выполнении упражнений.</p> <p>Ноги прямые, колени не сгибать. Спина прямая.</p>

	<p>1) колени согнуть; 2) опустить колени, голову повернуть в сторону; 3 - 4) тоже в другую сторону. Выполнить по 4 повторений на каждую сторону.</p> <p>3. И. П. - сед ноги вперед. 1) согнуть правую ногу, поднять левое плечо; 2) согнуть левую ногу, поднять правое плечо.</p> <p>4. И.П. - сед ноги вперед. 1) согнуть правую ногу; 2) положить колено в сторону; 3 - 4) тоже с другой стороны; 5) согнуть две ноги; 6) развести колени в стороны.</p> <p>5. И.П. - сед колени врозь, руки в замок перед грудью. 1) выдох, руки вперед, ладони от себя, спина круглая; 2) вдох, руки назад на пол, спину прогнуть.</p> <p>6. И.П.- сед колени врозь, руки на пояс. 1) выпрямить одну ногу в сторону; 2) исходное положение; 3 – 4) тоже с другой ноги.</p> <p>7. И.П. - сед по-турецки, руки на пояс. 1) разворот плеч в одну сторону; 2) в другую сторону; 3) наклон в одну сторону, противоположная рука вверх; 4) в другую сторону. Выполнить 4 повторений на</p>	<p>повторения на каждую ногу</p> <p>8 повторений</p> <p>8 повторений</p> <p>8 повторений</p> <p>4 повторения на каждую ногу</p> <p>4 повторения на каждую сторону</p>	<p>Голову не опускать. Следить за осанкой.</p> <p>Спина прямая, смотреть вперед.</p> <p>Спина прямая. Следить за дыханием.</p> <p>Руки выпрямлять полностью. Спина прогибается максимально. Следить за дыханием.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Спина прямая, смотрим вперед. Руку не сгибать.</p>
--	---	---	--

	<p>каждую сторону.</p> <p>8. И.П. - упор на коленях.</p> <p>1) сед в полушпагат;</p> <p>2) исходное положение;</p> <p>3 – 4) то же с другой ноги;</p> <p>5 - 6) подъём таза вверх, выпрямить колени;</p> <p>7 - 8) исходное положение.</p> <p>9. И.П. - стойка на коленях, руки сзади в замок.</p> <p>1) сед на пятки, руки вверх;</p> <p>2) исходное положение;</p> <p>3) прогиб назад;</p> <p>4) исходное положение.</p>	<p>8 повторений</p> <p>8 повторений</p>	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Руки прямые. Прогиб в спине максимальный.</p> <p>Следить за дыханием.</p> <p>Контроль ЧСС.</p>
Основная часть 20 минут	<p>1. Приседания с прыжком с разворотом на 180 градусов.</p> <p>2. Бурпи.</p> <p>3. Выход в основную стойку из положения лежа.</p> <p>4. Попеременные выпады с прыжком.</p>	<p>10 повторений, один подход</p> <p>10 раз, один подход.</p> <p>10 раз, один подход</p> <p>10 раз на каждую</p>	<p>Встать ровно, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.</p> <p>Прыжок с разворотом на 180 градусов. Следить за дыханием.</p> <p>Прыжок выше. Руки прямые. Следить за дыханием.</p> <p>Прямые руки на пол, ноги остаются ровными. Пресс, таз и ноги напряжены.</p> <p>Приземляйтесь на пол как можно мягче.</p> <p>Доводите колени до необходимого угла в 90 градусов.</p>

	<p>5. «Скалолаз».</p> <p>6. Планка на локтях с переходом в планку на прямых руках.</p> <p>7. «Мост» на одной ноге.</p>	<p>ногу, один подход</p> <p>по 30 секунд работы, чередуя с 30–15 секундами отдыха, три подхода</p> <p>по 30 секунд работы, чередуя с 30–15 секундами отдыха, три подхода</p> <p>по 10 раз на каждую ногу, один подход</p>	<p>Избегайте наклона туловища вперед, держите грудь вертикально все время.</p> <p>Держать живот втянутым и тело прямым. Держать позвоночник ровно, не опускать голову.</p> <p>Спина прямая. Голову не опускать. Следить за дыханием.</p> <p>Нога прямая, колено не сгибать.</p>
--	--	---	---

	8. Скручивания «велосипед».	по 10 раз на каждую сторону, один подход	Локти в стороны, ноги прямые. Следить за дыханием. Руки и ноги прямые. Спина прогибается максимально.
	9. Упражнение «Лодочка».	10 раз, один подход	Следить за дыханием.
	10. Упражнение «Ножницы»	3 круга по 10 раз на каждую ногу	Ноги согнуты в коленях. Следить за дыханием. Спина прямая. Контроль ЧСС.
Заключительная часть 12 минут	1. Наклон с поднятыми руками.	по 30 секунд на каждую сторону	Ноги прямые, колени не сгибать. Следить за дыханием.
	2. Наклон к прямой ноге.	по 30 секунд к каждой ноге	Спина прямая, колени не сгибать. Наклон ниже. Следить за дыханием.
	3. Наклон с заведенными за спину руками.	60 секунд	Наклон медленный. Спина и руки прямые. Колени не сгибать. Следить за дыханием.
	4. Поза треугольника.	30 секунд на каждую	Спина и руки прямые. Колени не сгибать. Следить за дыханием.

	<p>5. Поворот корпуса сидя.</p> <p>6. Диафрагмальное дыхание.</p>	<p>ногу</p> <p>по 30 секунд на каждую сторону</p> <p>60 секунд</p>	<p>Спина прямая. Следить за дыханием.</p> <p>Диафрагмальное дыхание (1, 2 – вдох; 3, 4, 5 – выдох, 6, 7, 8 – пауза).</p> <p>Контроль ЧСС.</p>
<p>Подведение итогов.</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Выставление оценок.</p> <p>3 минуты</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p>		<p>Указать ошибки и похвалить лучших.</p> <p>— Понравился ли вам урок?</p> <p>Сделайте шаг вперед, студенты, оценивающие свою работу на уроке на отлично.</p> <p>- Сделайте 3 шага вперед учащиеся, у которых возникли трудности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Почему?</p>

Комплекс профилактических упражнений оздоровительной гимнастики

Подготовительная часть: проводится в течение 15 минут, включает в себя разминку:

Ходьба с подъемом колен.

Начинать разминку с ходьбы на месте. Подъем колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища. По 10 подъемов колен на каждую ногу.

Подъем рук и колен.

Подъем колен, включая в работу руки. Поднимать руки вверх над головой и опускать вниз, сгибая в локтях. По 10 подъемов колен на каждую ногу.

Далее переходим к **суставной гимнастике.**

Суставная гимнастика – это комплекс различных упражнений из йоги, пилатеса, стретчинга и производственной гимнастики, направленный на подготовку суставов к физической нагрузке. Движение в суставе происходит за счет сокращения мышцы с одной стороны и растяжения с противоположной. Тем самым, выполняя определенное движение с максимальной амплитудой, ускоряем кровоток (приток крови с важными микроэлементами к суставу), ускоряем обменные процессы, увеличиваем подвижность сустава, осуществляем легкую подкачку мышц и растяжение мышц-антагонистов.

И. И. П.– сед, ноги вперед.

1-2 стопы вытянуть, голову вниз;

3-4 стопы на себя, голову назад. Выполнить 8 повторений.



II. И.П.- сед ноги вперед.

- 1) колени согнуть;
- 2) опустить колени, голову повернуть в сторону;
- 3 - 4) тоже в другую сторону. Выполнить по 4 повторений на каждую сторону.



III. И. П. - сед ноги вперед.

- 1) согнуть правую ногу, поднять левое плечо;
- 2) согнуть левую ногу, поднять правое плечо. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.



IV. И.П. - сед ноги вперед.

- 1) согнуть правую ногу;
- 2) положить колено в сторону;
- 3 - 4) тоже с другой стороны;
- 5) согнуть две ноги;
- 6) развести колени в стороны. Выполнить 8 повторений.



V. И.П. - сед колени врозь, руки в замок перед грудью.

- 1) выдох, руки вперед, ладони от себя, спина круглая;
- 2) вдох, руки назад на пол, спину прогнуть. Выполнить 8 повторений.



VI. И.П.- сед колени врозь.

- 1) выпрямить одну ногу в сторону;
- 2) исходное положение;
- 3 – 4) тоже с другой ноги. Выполнить по 4 повторений на каждую ногу.



VII. И.П. - сед по-турецки.

- 1) разворот плеч в одну сторону;
- 2) в другую сторону;
- 3) наклон в одну сторону, противоположная рука вверх;
- 4) в другую сторону. Выполнить 4 повторений на каждую сторону.



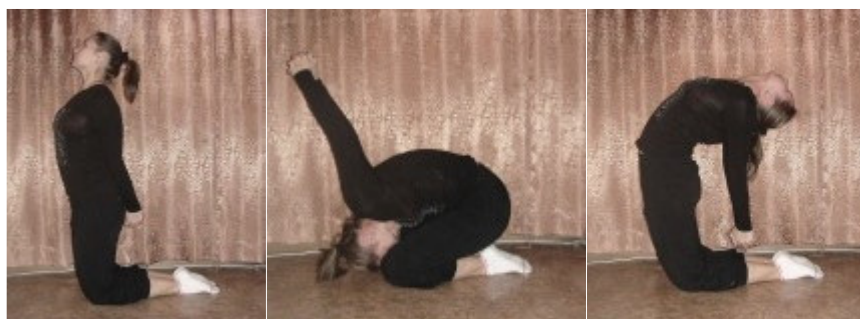
VIII. И.П. - упор на коленях.

- 1) сед в полушпагат;
- 2) исходное положение;
- 3 – 4) то же с другой ноги;
- 5 - 6) подъём таза вверх, выпрямить колени;
- 7 - 8) исходное положение. Выполнить 8 повторений.



IX. И.П. - стойка на коленях, руки сзади в замок.

- 1) сед на пятки, руки вверх;
- 2) исходное положение;
- 3) прогиб назад;
- 4) исходное положение. Выполнить 8 повторений.



Основная часть: включает в себя упражнения с собственным весом.
 Продолжительность данной части занятия 35 минут:

1. Приседания с прыжком с разворотом на 180 градусов.

Приседания – базовое упражнение для ног, которое задействует квадрицепсы, задние мышцы бедра, ягодицы и икры. Чтобы разнообразить это упражнение, предлагаем выполнять приседания с прыжком с разворотом на 180 градусов. Это упражнение прорабатывает силу, выносливость и мобильность нижней части тела.

Техника выполнения. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Начните с обычного приседания, затем включите пресс, подпрыгните с разворотом на 180 градусов. Приземлившись, опустите таз обратно в присед.

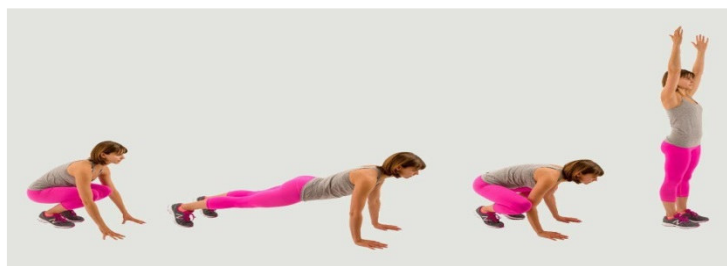
Приземляйтесь как можно аккуратнее. Для прыжка используйте всю стопу, а не только пальцы ног. Выполнить 10 повторений, один подход.



2. Бурпи

Бурпи считают одним из лучших упражнений с собственным весом для поддержания физической формы. При полном выполнении оно задействует большое количество мышц: трицепсы, грудные мышцы, пресс и ноги.

Техника выполнения. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, затем присядьте и положите ладони на пол. Теперь быстро прыгните ногами назад, чтобы оказаться в планке на прямых руках. Опустите грудь и ноги на пол. Затем быстро прыгните ногами обратно в присед, держа руки на полу. Теперь прыгайте вверх в исходную позицию. Выполнить 10 раз, один подход.



3. Выход в основную стойку из положения лежа

Это упражнение удлиняет подколенные сухожилия и икры, раскрывает лодыжки и нижнюю часть спины, стабилизирует плечи. Отжимания прорабатывают мышцы кора, укрепляют большую и малую мышцы груди, дельтовидную мышцу, а также задействуют трицепсы.

Техника выполнения. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Наклоняясь вперед, опустите прямые руки на пол, ноги остаются ровными. Идите на прямых руках вперед до позиции планки на прямых руках. Пресс, таз и ноги напряжены. Сожмите лопатки и опустите грудь к полу, руки согните в локтях до параллели с полом. С выдохом вернитесь обратно в планку на прямых руках. Ровными ногами начинайте подходить к рукам. Поднимитесь в исходное положение. Если вам не позволяет пространство двигаться все время прямо, тогда меняйте направление, либо возвращайтесь в исходное положение руками, стоя на одном месте. Выполнить 10 раз, один подход.



4. Попеременные выпады с прыжком

Выпады с прыжком помогают увеличить взрывную силу в нижней части тела. Они задействуют мышцы-разгибатели бедра, включая ягодичные мышцы и задние мышцы бедер, а также мышцы-разгибатели колена —

квадрицепсы. Мышцы, используемые в выпадах, такие же, как и в приседе, но выпад обеспечивает больший диапазон движения, приводя к более существенному развитию ягодиц и задней поверхности бедра.

Техника выполнения. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Положите руки на таз, туловище держите вертикально, шагните вперед одной ногой, сгибая ее в колене до угла в 90 градусов. Грудь держите вертикально, опустите вторую ногу с согнутым коленом к полу.

С позиции выпада быстро прыгайте вверх, меняя положение ног в воздухе, и приземляясь в выпад уже с противоположной ногой впереди. Руки согните в локтях и двигайте ими, имитируя бег противоположно передним ногам.

Это упражнение нужно выполнять правильно, так как оно может быть травматичным:

- приземляйтесь на пол как можно мягче
- доводите колени до необходимого угла в 90 градусов
- избегайте наклона туловища вперед, держите грудь вертикально все время.

Выполнить по 10 раз на каждую ногу, один подход.



5. «Скалолаз»

Упражнение направлено на укрепление прямой и поперечных мышц живота, всех трех ягодичных мышц, которые помогают стабилизировать таз.

«Скалолаз» также задействует квадрицепсы и задние мышцы бедер. Широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая туловище,

и дельтовидные мышцы работают здесь для стабилизации тела в позиции планки.

Техника выполнения. Начните в положении планки на прямых руках. Держите живот втянутым и тело прямым, сожмите ягодицы. Подтяните правое колено к груди. Быстро поменяйте колени между собой и подтяните левое колено к груди. В то же время отведите противоположную колену ногу быстро назад на носок. Меняйте ноги одновременно, обязательно держите позвоночник ровно и не позволяйте голове опускаться.

Выполнить по 30 секунд работы, чередуя с 30–15 секундами отдыха, три подхода.



6. Планка на локтях с переходом в планку на прямых руках

Это упражнение помогает укрепить мышцы живота: выпрямляющую туловище, прямую и поперечную мышцы; трапецевидные, дельтовидные, грудные мышцы, квадрицепсы, ягодичные, а также икроножные мышцы.

Техника выполнения. Опуститесь на пол на колени, руки держите прямыми, ладони положите на пол. Согните локти на 90 градусов и оставьте вес на предплечьях. Ноги отведите назад, держите их ровными. Локти должны быть прямо под плечами, и ваше тело должно образовывать прямую линию от головы до ног.

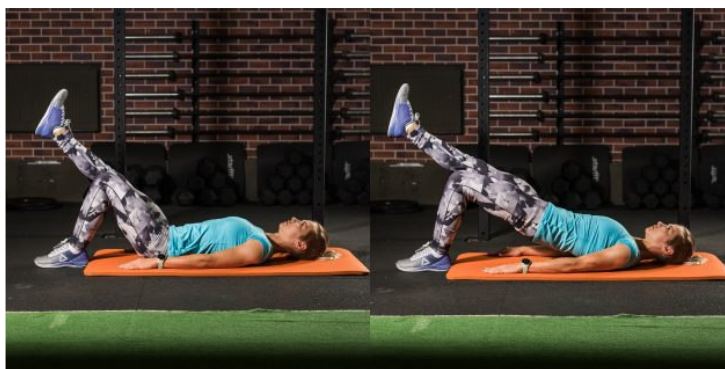
Поднимитесь правой рукой из планки на локтях в планку на прямых руках, затем вернитесь обратно в планку на локтях, затем поднимитесь левой рукой. Не прогибайте поясницу, пресс держите втянутым, ягодицы все время напряжены, ноги ровные.

Выполнить по 30 секунд работы, чередуя с 30–15 секундами отдыха, три подхода.



7. Мост на одной ноге

Лягте на спину, поставьте стопы на пол. Поднимите одну ногу и выпрямите её. Напрягая [ягодичные мышцы](#), оторвите таз от пола и поднимите его. Таз, поясница и поднятая нога должны вытянуться в одну линию. Опустите ногу и повторите. Выполнить по 10 раз на каждую ногу, один подход.



8. Скручивания «велосипед»

Лягте на спину, руки уберите за голову, локти расставьте в стороны, прямые ноги поднимите от пола.

Одновременно разверните [корпус](#) вправо, согните левую ногу и дотроньтесь коленом до локтя. Затем сделайте то же самое в другую сторону: разверните корпус влево, выпрямите левую ногу, согните правую и дотроньтесь левым локтем до правого колена.

Продолжайте чередовать стороны. Ноги не опускаются на пол до конца упражнения. Выполнить по 10 раз на каждую сторону, один подход.



1. Упражнение «Лодочка»

Исходная позиция – лежа на спине. Ноги плотно сведены вместе так, чтобы носки и пятки соприкасались друг с другом. Руки прямые и плотно прижаты к туловищу. Начинаем диафрагмальное дыхание: на вдохе живот вытягивается, а на выдохе выпячивается вперед. Ноги приподнимаем вверх примерно на 40-50 см. Спина, руки и голова приподнимается на такую же высоту. Опорой здесь служат ягодицы и зона крестца. В таком положении задерживаем дыхание на 8-10 секунд. Медленно делаем выдох и возвращаемся в исходную позицию. Выполнить 10 раз, один подход.



2. Упражнение «Ножницы»

Упражнение динамично прорабатывает мышцы-сгибатели бедра на передней части бедер. Эти мышцы отвечают за сгибание бедра или подъем ног вверх. Также укрепляются косые и прямые мышцы живота.

Техника выполнения. Лягте лицом вверх на коврик, согните ноги в коленях, руки положите под таз. Поднимите голову, шею и плечи на несколько сантиметров от коврика. Ноги приподнимите и разведите в

стороны. Держа голову поднятой, перекрещивайте лодыжки: правую над левой, левую над правой. Затем опустите голову и ноги на пол. Не прогибайте поясницу, держите ее максимально плотно к полу. Выполнить 3 круга по 10 раз на каждую ногу.

Заключительная часть: включает в себя релаксационные и дыхательные упражнения. Проводится в течение 10 минут.

1. Наклон с поднятыми руками.

Встаньте прямо, живот подтянут, ноги слегка расставьте. Поднимите руки вверх и скрестите ладони над головой. Сделайте наклон в сторону, сводя лопатки вместе и сохраняя руки над головой. Задержитесь в наклоне, растягивая мышцы всей верхней части тела. Выполнить по 30 секунд на каждую сторону.



2. Наклон к прямой ноге.

Встаньте прямо, слегка согните ноги в коленях. Поставьте одну ногу на полметра вперед с опорой на пятку и полностью выпрямите. Наклоните прямую спину, руки положите на колени передней ноги или на пояс. Чем ниже наклон, тем лучше растягиваются мышцы и сухожилия. Задержитесь в комфортном положении, можно понемногу углублять растяжку. Выполнить по 30 секунд к каждой ноге.



3. Наклон с заведенными за спину руками

Встаньте прямо, руки заведите назад и скрестите ладони за спиной. Начните медленно наклонять корпус, заводя руки назад и поднимая их вверх. В конечной точке ваш корпус должен быть параллелен полу, руки направлены вертикально вверх, грудная клетка раскрыта. Можно немного согнуть колени, поскольку в этом упражнении нам не так важно растягивать ноги (ниже будет достаточно упражнений на растяжку нижней части тела). Выполнять 60 секунд.



4. Поза треугольника

Расставьте широко ноги, правая стопа смотрит в сторону, левая стопа вперед. Обе ноги выпрямлены. Руки разведите в стороны параллельно полу, напрягите живот. Наклоните корпус к правой ноге и разверните его так, чтобы правая рука легла на правую голень, левая рука смотрела вверх. Можно немного согнуть в колене правую ногу, если вам тяжело держать

ноги выпрямленными. Поверните голову, взгляд направляйте к пальцам левой руки. Если вы чувствуете дискомфорт в шее, то держите голову в нейтральном положении. Выполнить по 30 секунд на каждую ногу.



5. Поворот корпуса сидя

Сядьте на пол, ноги вытяните перед собой. Правую ногу согните в колене и заведите в сторону через левое бедро. Левая нога остается выпрямленной лежать на полу. Поверните корпус вправо, левая рука лежит на колене согнутой ноги, правая рука опирается на пол. Не забудьте повторить и на другую сторону. Выполнить по 30 секунд на каждую сторону.



6. Диафрагмальное дыхание

Диафрагмальное дыхание (1, 2 – вдох; 3, 4, 5 – выдох, 6, 7, 8 – пауза).

Данный комплекс разработан для профилактики неблагоприятных влияний в процессе труда, и снижению риска профессиональных заболеваний. Выполнять 60 секунд.

