

Презентация по физической  
культуре  
«Упражнения при боли в шее и  
плечах»

Выполнила:  
Ученица 11 класса  
МБОУ СОШ №42  
Хорошилова Елизавета

Нередко из-за долгого нахождения в сидячем положении, часто неправильном и несущем большую нагрузку на позвоночник, у школьников, учителей, а так же офисных работников появляются боли в области спины и шеи. И это, несомненно, повод обратиться к врачу, пока ситуация не стала критической. Существуют специальные упражнения, которые способствуют правильному растяжению мышц и их расслаблению после долговременного статичного состояния.



Предлагаю их для ознакомления.



- Выполняется сидя по-турецки, либо стоя. Во время этого упражнения плечи должны быть опущены, спина зафиксирована в прямом положении.
- Положите ладонь правой руки на левую часть головы и мягко надавите, наклоняя голову вправо.левой рукой можно тянуться вниз и немного в сторону.
  - Задержитесь на одной стороне в течение 30 секунд, затем медленно возвращайтесь в исходное положение и повторите на другую сторону.



- Выполняется в положении сидя на полу или на стуле, спина прямая, позвоночник вытянут.
- Обхватите руками голову, положив ладони на затылок. Бедра сведены, локти направлены к ним.
  - Начинайте медленно наклонять голову вниз, пряча подбородок в выемку ключицы.
  - Сидите в этом положении 30 секунд, затем уберите руки и медленно поднимите голову.



- Выполняется на гимнастическом коврике
- Сядьте в удобную позу ребенка (ноги под себя и наклон вперед), уперев лоб об пол, выполните несколько вдохов и выдохов.
  - Сомкните руки за спиной в замок (если замок не получается, сведите вместе ладони) и поднимите руки так высоко, как сможете.
  - Вдохните, оторвите бедра от пяток и перенесите вес вперед. Упритесь макушкой головы об пол и постарайтесь завести руки в замке назад как можно дальше, пытаясь достать ими до пола. Задержитесь в этом положении на 10 секунд и вернитесь в исходное.
  - Выполните хотя бы 5 подходов и затем немного отдохните в позе ребенка, расслабив руки и продолжив их держать по бокам.



Выполняется стоя.

- Станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки по бокам.

- Заведите руки за спину на уровне таза и обхватите левое запястье правой рукой. Медленно отведите руки немного назад.
- Для увеличения натяжения наклоните голову к правому плечу. Оставайтесь в таком положении 30 секунд и сделайте то же самое на другую сторону.



Выполняется на гимнастическом коврике.

- Лягте на пол, руки вдоль тела ладонями вниз.
- Согните ноги в коленях, стопы на полу. Постарайтесь поставить пятки как можно ближе к тазу. Убедитесь, что ступни стоят на ширине плеч и параллельно друг другу.
- Упритесь руками об пол и поднимите таз вверх. Получается своеобразный полумостик. Упор должен быть на ноги и лопатки.
- Затем сведите руки в замок за спиной.



- Выполняется на гимнастическом коврике
- Сядьте на пол, ноги вместе под себя, пятки под тазом.
  - Откиньтесь назад и поставьте руки на пол кончиками пальцев от себя на небольшом расстоянии от таза.
  - Прогнитесь и попытайтесь поднять грудь как можно выше, прогибая спину и прижимая пятки как можно плотнее к бедрам.
  - Для увеличения натяжения откиньте голову назад. Оставайтесь в таком положении 30 секунд и снова медленно вернитесь в исходное.

Будьте Здоровы!