

**муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 29»**

Россия, 660062, г. Красноярск, ул. Крупской, 10ж, e-mail: 29150515@mail.ru, тел. (391) 218-18-62, 218-18-82
ОГРН 1152468014050 ИНН/КПП 2463093302/246301001

**Мастер-класс для педагогов
Профилактика поясничного остеохондроза**

Выполнил: Инструктор по ФК
Гранина О.В.

Красноярск, 2019 г

Цель: привить педагогам привычку систематически выполнять упражнения на профилактику поясничного остеохондроза.

Задачи стимулирование нормализации кровообращения в пояснично-крестцовой области и пораженной конечности; восстановление нормальной амплитуды движений; укрепление ослабленных мышц и восстановление их нормального тонуса, расслабление напряженных мышц пояснично-крестцовой области; оздоровление и укрепление всего организма.

Вводная часть.

Остеохондроз - это дистрофическое заболевание межпозвоночных дисков. Как привала оно возникает в возрасте 25-50 лет и является причиной длительной потери трудоспособности. Согласно данным медицинской статистики, до 80 % взрослого населения страны страдает остеохондрозом. Если 10 - 15 лет назад это заболевание было «привилегией» старости, то теперь оно все чаще встречается в юношеском и даже детском возрасте. Среди хронических заболеваний остеохондроз позвоночника в виде вторичного проявления занимает первое место по числу дней нетрудоспособности людей. До 10 % больных остеохондрозом поясничного отдела позвоночника становятся инвалидами. Столь массовая заболеваемость связана прежде всего с вертикальным положением человека, при котором нагрузка на позвоночник и межпозвоночные диски значительно выше, чем у животных. Поэтому остеохондроз болезнь человека как биологического вида.

Формы занятий физкультурой

Людам, страдающим остеохондрозам позвоночника, можно рекомендовать следующие формы занятий физкультурой:

утренняя гимнастика;
физкультурная пауза в процессе труда;
плавание;
вытяжение позвоночника;
самомассаж.

Утреннюю гигиеническую гимнастику лучше начать с самомассажа поясницы и спины, а затем выполнить упражнения для мышц рук, пояса верхних конечностей и туловища, маховые движения ногами, упражнения в

смешанном или чистом вися, а также дыхательные упражнения. Закончить утреннюю гимнастику желательно водной процедурой, после которой необходимо насухо вытереть тело и сильно растереть полотенцем поясницу и спину. Не рекомендуется выполнять прыжки, подскоки и бег, создающие большую нагрузку на межпозвоночные диски. Физкультурная пауза проводится в течение 5 - 6 минут. Тем, кто работает в положении стоя, рекомендуется выполнять 7-9 упражнений сидя. После упражнений следует активно помассировать поясницу и спину в течение 1 - 3 минут, а затем затем расслабить мышцы ног.

Комплекс упражнений на профилактику остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Упражнение 1. И.п. Сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища. Повернуть голову в крайнее положение, затем влево. Повторить 5-10 раз.

Упражнение 2. И.п. Сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища. Опустить голову вниз по возможности прижать подбородок к груди. При хорошей подвижности позвонков можно подбородком ощутить грудную выемку. Повторить 5-10 раз.

Упражнение 3. И.п. Сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища. Наклонить голову назад, одновременно втягивая подбородок. Повторить 5-10 раз.

Упражнение 4. И.п. сидя положить одну ладонь на лоб. Наклоняя голову вперед, одновременно ладонь на лоб, противодействуя движению головы, примерно в течении 10 сек., затем отдыхать столько же времени. Повторить 5-10 раз.

Упражнение 5. И.п. сидя положить одну ладонь на голову в области виска. Наклоняя в сторону, одновременно надавливать на нее ладонью, противодействуя движению головы, примерно по 10 сек. Отдохнуть. Повторить 5-10 раз.

Упражнение 6. И.п. сидя или стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять плечи насколько это возможно и удержать в таком положении в течении 10 сек. Расслабиться, опустить плечи и глубоко вздохнуть. Расслабив мышцы шеи и плечевого пояса, почувствовать, как налитые тяжестью рук оттягивают плечи вниз. Остаться в таком положении 10-15 сек. Повторить 10-15 раз.

Упражнение 7. И.п. сидя или лежа на полу. Помассировать самому или с чьей-нибудь помощью область между костью затылка и его мягкой частью, где находятся мышцы. Воздействие должно быть достаточно сильным 3-4 минуты. Массаж этой части головы вызывает значительные болезненные ощущения, как правило, ослабевающие через короткое время. Эта процедура также снимает головные боли.

Упражнение 8. И.п. Сидя или лежа на полу. Помассировать или потереть кончиками пальцев верхний и внутренний участок лопатки — место прикрепления мощной мышцы шеи, поднимающей лопатку. Вначале процедура причиняет боль, однако очень скоро она исчезает, при этом в области плечевого пояса можно почувствовать легкое тепло. Продолжительность массажа 3-4 мин. Эту процедуру можно сделать самому, но лучше если ее проведет кто-нибудь другой.

