

«Нейройога в домашних условиях»



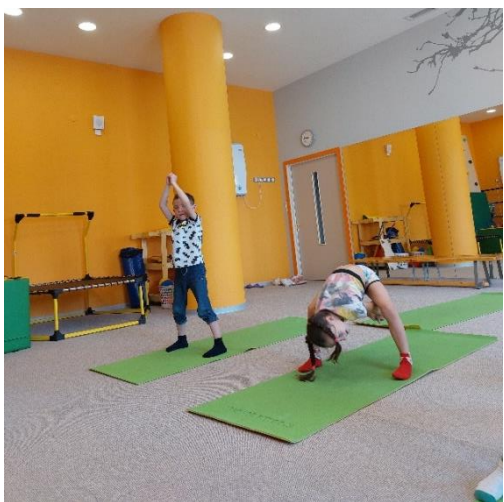
Упражнение «Кнопки» развивает мелкую моторику. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. (каждый пальчик «здоровается» с большим).

Упражнение «Качалка» помогает расслабить весь позвоночник. Исходное положение – сидя на полу, обхватив колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу.



Упражнение «Ушки зайчика» помогает расслабить заднюю поверхность бедра и голени. Исходное положение – сидя на полу с вытянутыми вперед ногами. Руками дотягиваться до стоп, затем поднимать руки вверх и махать.

Упражнение «Бабочка» помогает расслабить приводящие мышцы бедер. Исходное положение – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки.



Упражнение «Рубим дрова» хорошо разогревает позвоночник и плечевой пояс; активизирует работу пищеварительного тракта за счет мягкого массажа внутренних органов брюшной полости; способствует лучшей вентиляции легких; снимает стресс и напряжение. Исходное положение – стоя, стопы должны находиться в устойчивом положении параллельно друг другу. Руки сцепить в «замок» и поднять вверх на вдохе, на выдохе произнося звук «ха» резко опустить руки вниз, наклонившись корпусом вперед и вниз.

Упражнение «Комар» развивает координацию движений.левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное (левое) ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с «точностью да наоборот».



Упражнение «Кошка» развивает гибкость позвоночника, снимает напряжение в поясничном отделе позвоночника. Исходное положение – стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз.



Упражнение «Кошачье равновесие» тренирует мышцы-стабилизаторы. Исходное положение - на четвереньках. Поднять и вытянуть правую руку перед собой параллельно полу. Поднять и вытянуть левую ногу назад и параллельно полу. Удерживать равновесие. Затем проделать тоже самое левой рукой и правой ногой.

Упражнение «Собака» укрепляется и растягивается задняя группа мышц бедра и голени; укрепляются мышцы-спины, живота. Исходное положение - на четвереньках. Принять позу «треугольника»: поднять таз вверх, выпрямить руки и ноги, голова опущена вниз.



Упражнение «Лезгинка» развивает межполушарное взаимодействие. Сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно менять положение правой и левой рук.

Материал подготовили инструктор ЛФК Шарафутдинова Гузель Равилевна, врач ЛФК Андреева Ольга Ивановна.