

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад № 20 г. Томска

К здоровью – через ПОЗВОНОЧНИК УПРАЖНЕНИЯ «КРОКОДИЛ»

Инструктор по физической культуре:
Дедова Анна Викторовна

Здоровый позвоночник

- ▶ Упражнения «крокодил» одинаково эффективны как для здоровых людей, так и для тех, кто страдает спинными болями, повреждениями межпозвонковых дисков. Они одинаково подходят как пожилым людям, так и **детям**. Они доступны всем.

Здоровый позвоночник

- ▶ Детям упражнения «крокодил» полезнее, чем упражнения обычной йоги. Простая и доступная программа предупреждает двигательное возбуждение, дети становятся спокойнее. Упражнения исправляют врожденные или приобретенные нарушения осанки.
- ▶ Суть упражнений в том, что они поворачивают позвоночник по спирали.

Здоровый позвоночник

- ▶ Особо отметим, что упражнения «крокодил» никогда не выполняются с усилием.
- ▶ Всегда следует учитывать пределы своих возможностей. Они расширяются по мере усвоения упражнений. При соблюдении этого требования не будет ни сопровождающего болью утомления мышц, ни растяжений и разрывов связок.

Здоровый позвоночник

- ▶ Многим людям не хватает времени для выполнения ежедневных продолжительных программ. Упражнения «крокодил» можно выполнять в течение нескольких минут, но регулярно, ежедневно. Под воздействием этих занятий исправляются нарушения осанки, уменьшаются спинные и головные боли, искривления плечевого пояса.

Здоровый позвоночник

- ▶ **Постоянно занимаясь человек рано или поздно почувствует:**
- ▶ укрепление и подвижность мускулатуры;
- ▶ упорядочение кровоснабжения;
- ▶ воздействие на нервную систему, схожее с влиянием иглотерапии;

Здоровый позвоночник

- ▶ ослабление напряжения и расслабление между позвонками и межпозвонковыми дисками от шейных до поясничных позвонков;
- ▶ исправление врожденных и приобретенных нарушений позвоночника;
- ▶ кровоснабжение всей спины;
- ▶ повышение эластичности связок и сухожилий.

Здоровый позвоночник

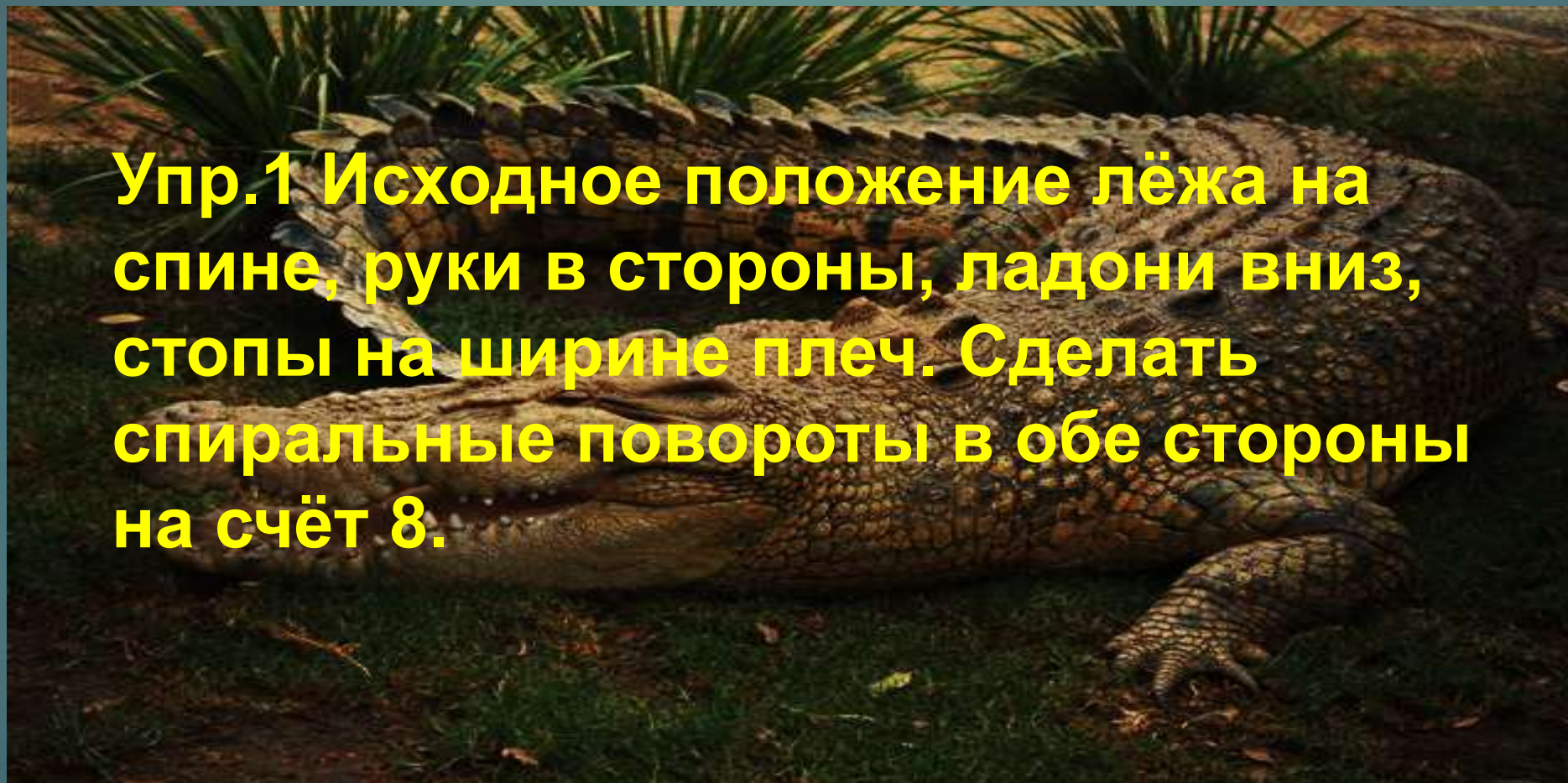
- ▶ Кто в течение многих месяцев или нескольких лет занимается упражнениями «крокодил», исчезают спинные боли. Спина становится более подвижной: человек сгибается и разгибается, не испытывая при этом никакой усталости. Улучшается сон, вырабатывается ровное дыхание.

Здоровый позвоночник

- ▶ Нормализуется пищеварение и кровяное давление, вследствие чего улучшается общее самочувствие человека. Исчезают или, по крайней мере, ослабевают головные боли. Снижается даже зависимость от погодных условий.

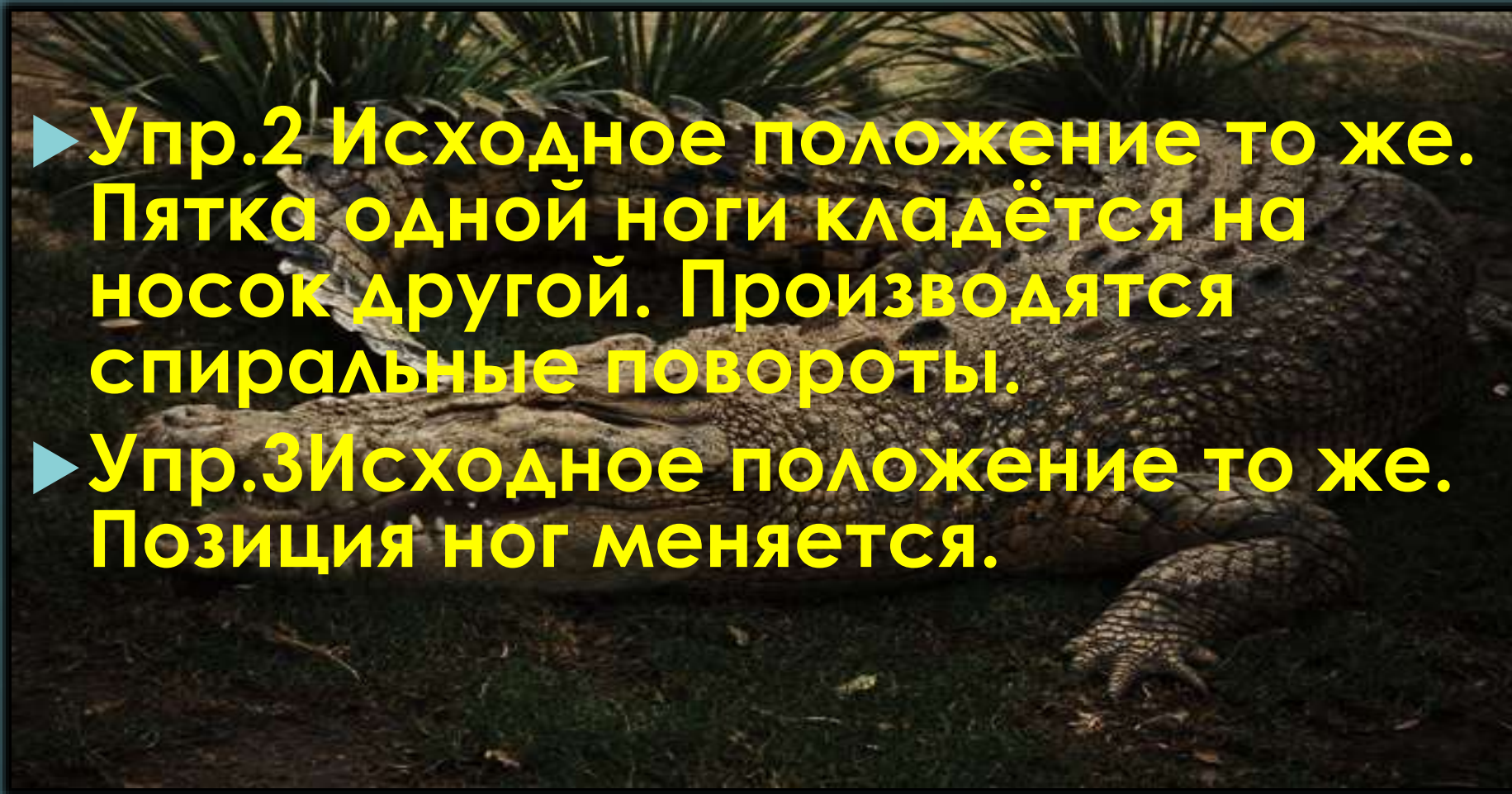
Основные упражнения комплекса «Крокодил»

Упр.1 Исходное положение лёжа на спине, руки в стороны, ладони вниз, стопы на ширине плеч. Сделать спиральные повороты в обе стороны на счёт 8.

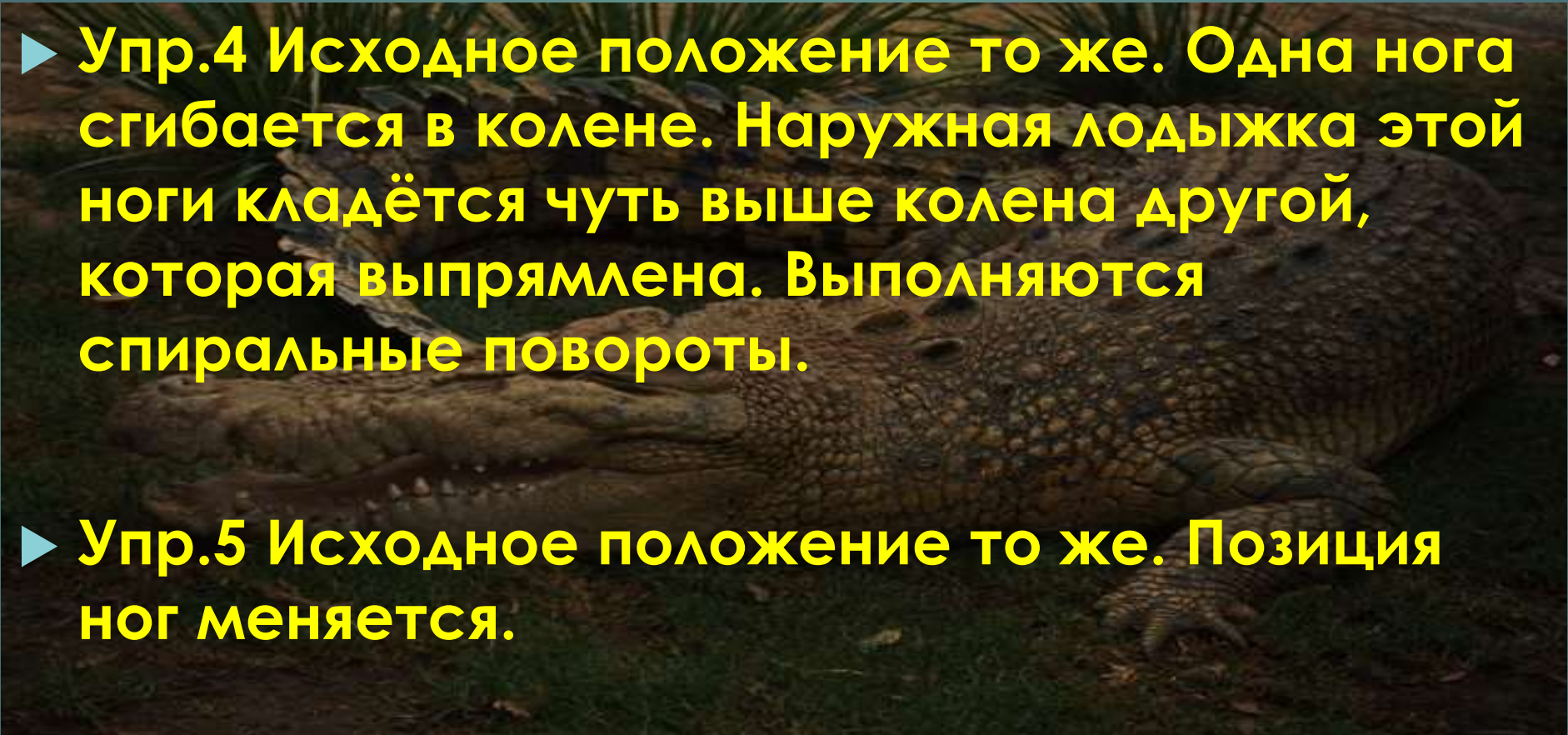


Основные упражнения комплекса «Крокодил»

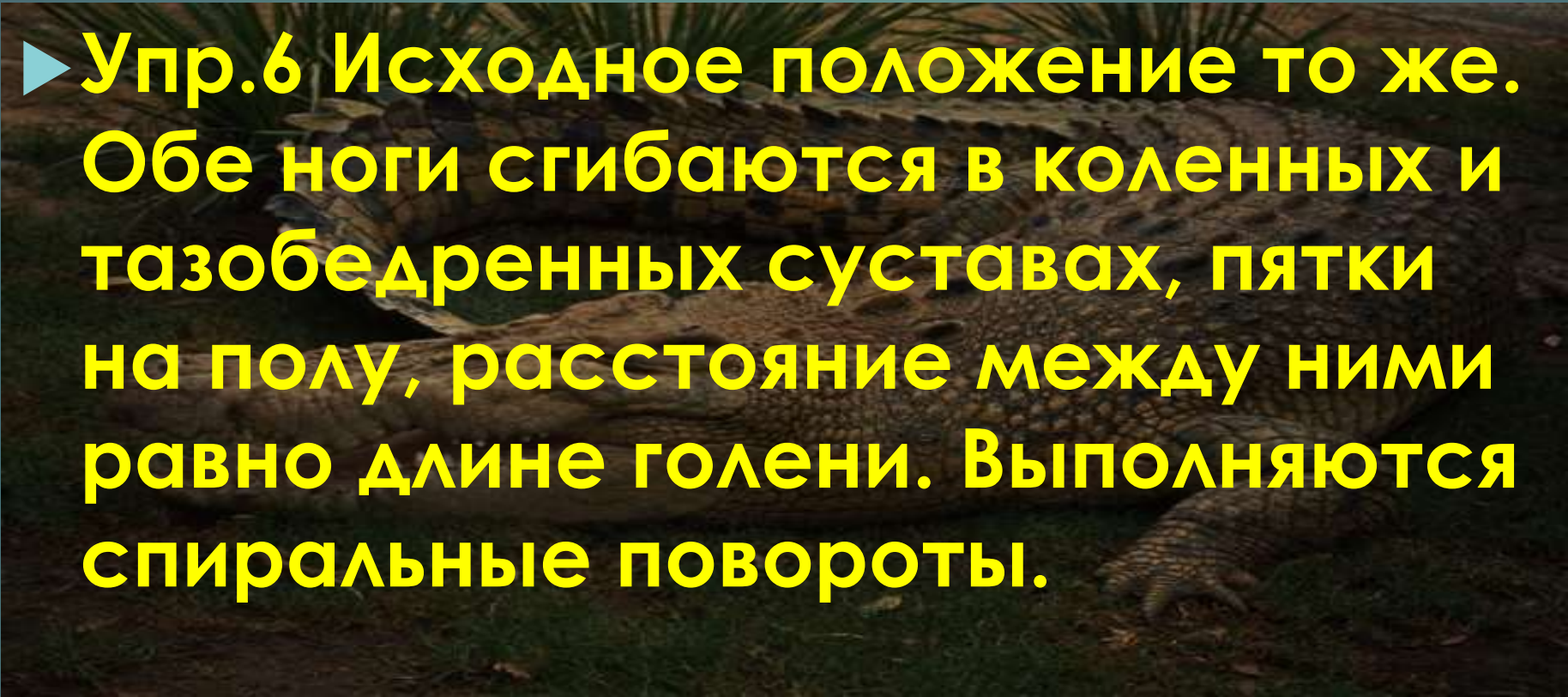
- ▶ **Упр.2 Исходное положение то же. Пятка одной ноги кладётся на носок другой. Производятся спиральные повороты.**
- ▶ **Упр.3 Исходное положение то же. Позиция ног меняется.**



Основные упражнения комплекса «Крокодил»

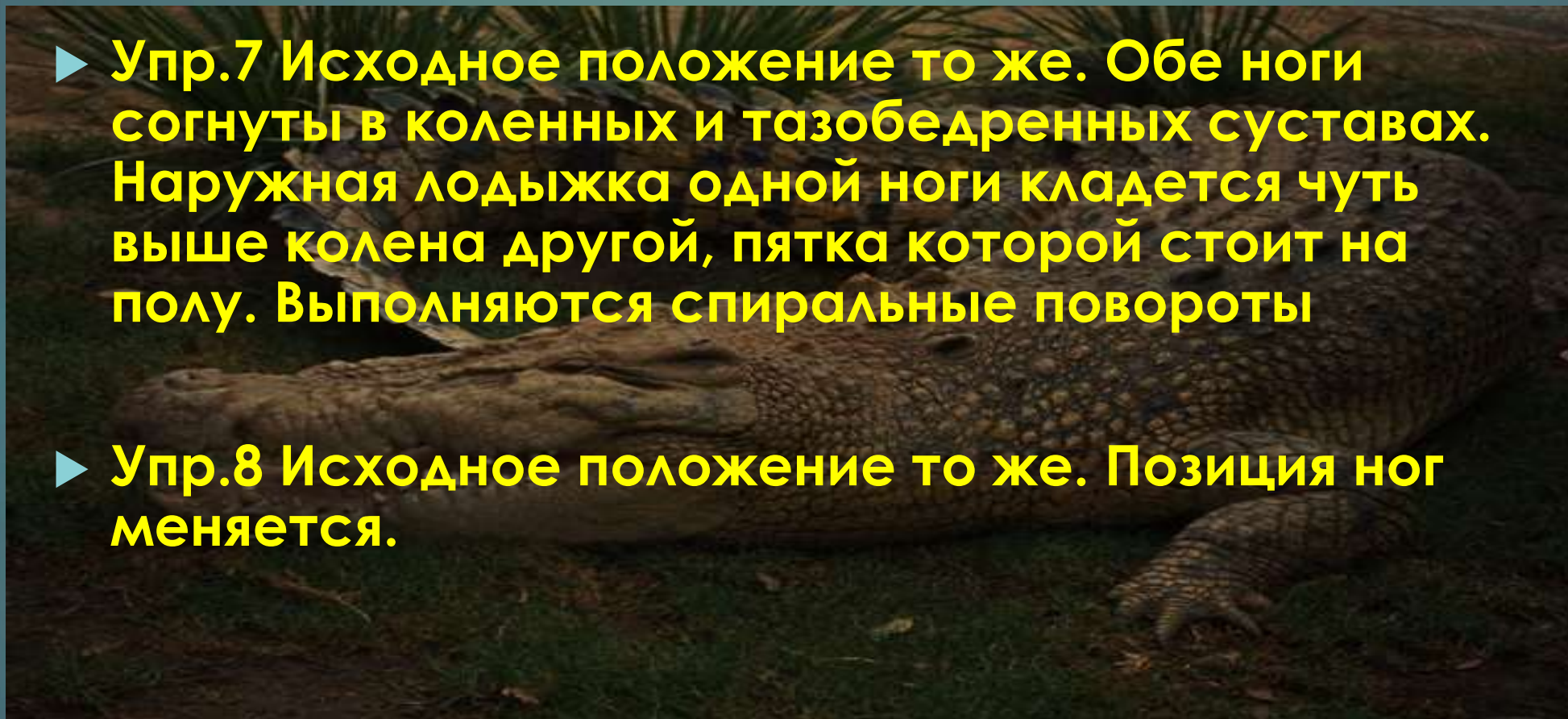
- 
- ▶ **Упр.4 Исходное положение то же. Одна нога сгибается в колене. Наружная лодыжка этой ноги кладётся чуть выше колена другой, которая выпрямлена. Выполняются спиральные повороты.**
 - ▶ **Упр.5 Исходное положение то же. Позиция ног меняется.**

Основные упражнения комплекса «Крокодил»

- 
- ▶ **Упр.6 Исходное положение то же. Обе ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, пятки на полу, расстояние между ними равно длине голени. Выполняются спиральные повороты.**

Основные упражнения комплекса «Крокодил»

- ▶ **Упр.7 Исходное положение то же. Обе ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Наружная лодыжка одной ноги кладется чуть выше колена другой, пятка которой стоит на полу. Выполняются спиральные повороты**
- ▶ **Упр.8 Исходное положение то же. Позиция ног меняется.**



Основные упражнения комплекса «Крокодил»

► **Упр.9 Исходное положение то же. Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах под углом 90 градусов. Ноги вместе, пятки не касаются пола. Выполняются спиральные повороты.**

A large crocodile, possibly a Gharial, is shown resting on a grassy area. The crocodile's head is on the left, and its body extends towards the right. The text "СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ" is overlaid in the center in a bold, yellow font. The background is a dark, slightly blurred natural setting with some green plants.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**