

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 2»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ  
«Здоровая спина»

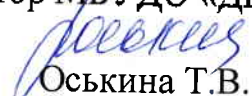
Срок реализации 1 год

2020

«Рассмотрено»  
Методическим советом  
МБУДО «ДШИ № 2»

«06» февраля 2020 г.  
протокол № 10

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ДШИ № 2»

  
Оськина Т.В.  
Приказ №



Разработчик: Шапкина Анастасия Дмитриевна, инструктор групповых программ по фитнесу

Рецензенты: Васина Кристина Викторовна, преподаватель по классу хореографического искусства

## Пояснительная записка.

Трудно представить себе человека, у которого нет проблем со спиной: мы проводим полдня на рабочем месте, вечерами смотрим телевизор или сидим перед монитором компьютера. Школьники и студенты по 8 часов в сутки вынуждены проводить за партами. Малоподвижный образ жизни отрицательно влияет на здоровье позвоночника и ведет к таким патологиям как сколиоз, лордоз, кифоз и другим более серьезным заболеваниям. По врачебной статистике практически каждый человек после 25-ти лет имеет проблемы со спиной, а остеохондроз «помолодел» за последние десятилетия — возраст, в котором его диагностируют, уменьшился с 50-ти до 30-ти лет.

### Актуальность.

«Здоровая спина» — один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают такого же мягкого воздействия на тело, одновременно тренируя его. Тренировка настолько безопасна, что ее используют для восстановительной терапии после травм, она также помогает улучшить контроль над телом, превращая его в гармоничное целое. Именно поэтому для таких занятий практически не существует никаких противопоказаний, можно начать заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме, поскольку нагрузка на позвоночник и суставы сведена к минимуму.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение потребности в двигательной активности, забота о всестороннем развитии гармонично развитой личности.

### Задачи программы:

1. формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям
2. развитие дыхательной системы;
3. повышение функциональных возможностей организма; □
4. корректировка фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны;
5. формирование мышечного корсета;
6. развитие координационных способностей;
7. развитие воли, терпения, трудолюбия;
8. формирование правильной осанки.

Если физическая подготовка не позволяет, поднимайте по одной конечности по диагонали.

#### **«Баскетбольная корзина»**

Лежа на спине, поднимите колени вверх и обхватите руками. Тяните их к себе, в то же время тянитесь к ним головой. Время выполнения – 15-20 сек. Повторите 5-10 раз.

#### **«Стол»**

Сядьте на пол и упритесь на отставленные назад руки. Ноги согните в коленях и примите упор на стопы. Из такого положения поднимайте корпус параллельно полу 15-20 раз. Медленно выполнять подъемы не стоит, но на самой верхней точке остановитесь на несколько секунд и приступайте к опусканию корпуса. Один подход.

#### **Дыхательная гимнастика**

Стоя на полу, держа ноги вместе, выпрямите спину и держите голову прямо. Руки висят по бокам. Расправьте плечи. При глубоком вдохе начинайте поднимать руки. Сомкните их над головой и опускайте обратно на выдохе. Спина должна быть ровной на протяжении всего упражнения. Делайте 5-10 вдохов и выдохов.

Дыхательная гимнастика подходит в качестве разогрева перед выполнением других упражнений.

#### **Упражнения при нарушениях статики позвоночника**

При нарушениях статической функции позвоночника входят различные искривления: сколиоз, лордоз, кифоз, плоская и круглая спина и др. Основное лечение нарушений статики – консервативное, оно включает специальные упражнения, массаж, плавание. Если заболевание приобретенное, упор в лечении делается на лечебную гимнастику.

#### **«Пловец»**

1. Лягте на живот, выпрямите ноги и держите их вместе. Вытяните руки перед собой и начинайте разводить их в стороны, имитируя движения при плавании. Выполняйте упражнение в умеренном темпе, пока не устанете, повторите 3-5 раз.

2. Исходное положение – затылок, ягодицы и лопатки должны касаться стены. Поочередно поднимайте левое и правое плечо, потом задействуйте оба плеча.

3. Стоя на полу, соедините руки в замок на пояснице. Наклонитесь вперед, не выгибая спины, и поднимайте замок максимально вверх. Выполняйте в медленном темпе.

4. Заведите руки за спину и прижмите ладони к лопаткам. Ничего страшного, если с первого раза не получится: поднимайте их

2. Надавите лбом на ладонь, прижатую к голове. Удерживайте позу в течение 10-ти секунд и повторите 5-7 раз.

3. Повороты головы. Сядьте прямо и поочередно поверните голову в правую и левую стороны. Выполнять 5-7 раз.

4. Опустите подбородок к груди и поворачивайте голову в разные стороны, как в пункте 3.

5. Лягте на пол, упритесь локтями и поднимите голову вверх. Удерживайте положение около 30-ти секунд, затем можете переходить к поворотам головы. Выполняйте упражнение медленно.

Заболевания спины – всегда тяжелая патология, отражающаяся на работе почти всех органов и систем. Чтобы не допустить их развития, регулярно выполняйте упражнения в домашних условиях и старайтесь после гимнастики удерживать спину ровно