

"Шея - это серьезно"

МБДОУ №192

08.04.2020г

Шейный остеохондроз — весьма опасный недуг, который проявляется болями в спине, частыми мигренями, головокружением, «мушками» в глазах, ухудшением слуха и даже нарушением координации движений. К счастью, все эти симптомы можно предотвратить, если вовремя заняться очень простой и приятной профилактикой. А именно — легкими упражнениями для шейного отдела позвоночника, которые помогут не только предотвратить заболевание и сохранить здоровье, но и повысить работоспособность и концентрацию, улучшить память да и просто снять напряжение в мышцах.

Упражнения от шейного остеохондроза:

- Опустить подбородок к шее и медленно поворачивай голову сначала 5 раз в правую сторону, а затем 5 раз в левую.
- Чуть-чуть приподними подбородок и снова поворачивай голову 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.
- Наклони голову вправо, пытаясь достать ухом плечо. Повтори 5 раз для каждой стороны.
- Держи подбородок прямо, руки прижми к затылку. Надави затылком на руки 3 раза по 7 секунд.
- Надави лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Выполняй упражнение 3 раза по 7 секунд.
- Напрягая мышцы шеи, надави левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд). А теперь правым виском — на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).
- Держи голову прямо. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, постарайся прижать подбородок к яремной ямке. Затем запрокинь голову вверх, стараясь тянуться подбородком как можно выше.
- Руки, соединенные в пальцах, подведи под подбородок. Надави подбородком на руки 3 раза по 7 секунд.

Во время упражнений не задерживай дыхание, дыши ровно и спокойно. И не перенапрягайся. Если почувствуешь боль — отложи занятия или уменьши напряжение. Надеемся, эти упражнения избавят тебя от боли в шее, а также помогут ощутить прилив сил и бодрости.

Подготовила инструктор по физической культуре Ермакова Е.И.