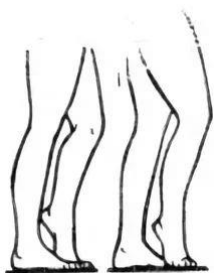


Комплекс лимфодренажной гимнастики

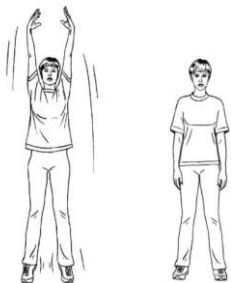
Каждое упражнение выполняется из положения стоя - 30 секунд, затем 10 секунд – отдых.

1. Шаги на месте.

И.п. – стопы рядом, корпус слегка наклонён вперёд. Выполнять поочерёдный подъем пяток от пола, не отрывая носков, при этом руки свободно двигаются вдоль туловища, как при ходьбе.



1 упр.



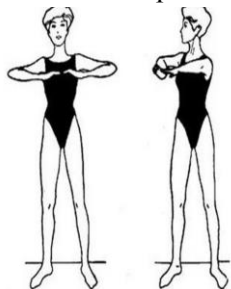
2 упр.

2. На носочки.

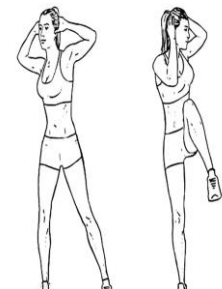
И.п. – ноги на ширине тазобедренных суставов, корпус наклонён вперед, руки внизу. Выполнить мах руками вперед и одновременно приподняться на носочки, при опускании рук, пятки поставить на пол, но не ударять ими. Движение выполняется за счет инерции маха, туловище полностью не выпрямлять, руки выше головы не поднимать.

3. Скручивание.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки полочкой перед грудью. Выполнять повороты верхней части туловища, следить, чтобы бедра оставались практически без движения.



3 упр.



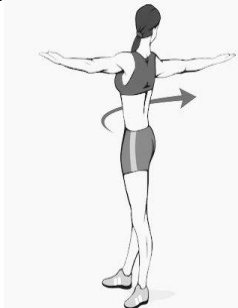
4 упр.

4. Скручивание + ноги.

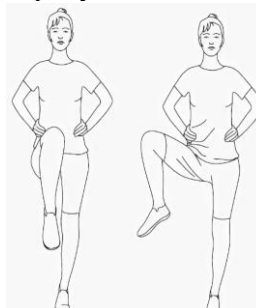
Продолжая выполнять скручивание (предыдущее упр.) добавляем перекрестное движение, к левому локтю тянем правое колено и наоборот, руки остаются в положении «полочка» перед грудью.

5. Поворот туловища.

И.п. – ноги на ширине тазобедренных суставов, корпус в легком наклоне, колени слегка согнуты, руки вдоль туловища. Выполнить мах руками вперед-назад и одновременно повернуть корпус в сторону, со стороны поворота нога стремиться выпрямиться, а другая сгибается. По инерции руки меняются местами и поворот выполняется в другую сторону.



5 упр.



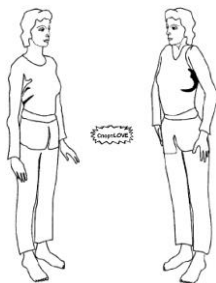
6 упр.

6. Шаги в сторону.

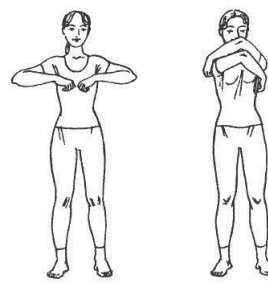
И.п. – ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнить правой ногой круг бедром в сторону и вернуть ногу на место, левой ногой сделать подшаг к правой ноге и вернуться в И.п. Сначала выполнить упражнение правой ногой, затем левой.

7. Ключицы.

И.п. – ноги на ширине тазобедренных суставов, руки вдоль туловища. Выполняем пружинящие подъемы на полупальцы с одновременным подниманием плечей и прокручиванием их назад с максимальной амплитудой.



7 упр.



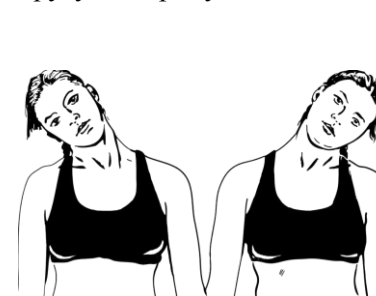
8 упр.

8. Обними себя.

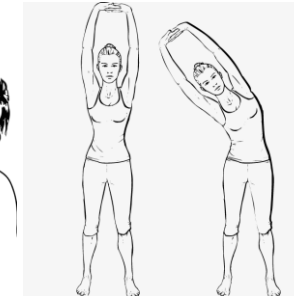
И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнить мах руками, как бы обнимая себя, разводим руки ладонями вверх, сводим ладонями вниз, при каждом обнимании верхняя рука меняется.

9. Круги руками.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить полукруг головой справа налево по груди – задержать голову на левом плече и выполнить круговое движение правой рукой назад. Повторить в другую сторону.



9 упр.



10 упр.

10. Наклоны в стороны.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки над головой захват за локти. Выполнять наклоны туловищем вправо-влево при этом создаём дополнительное натяжение руками.

11. Волна туловищем.

И.п. - ноги на ширине тазобедренных суставов, руки за спиной в замок, грудная клетка раскрыта. Выполнить прогиб вперед, ноги слегка согнуты, опускаемся с прямой спиной, голова опускается низко. Затем выгибаем спину дугой, выпрямляемся, начиная от поясницы – получается волна. Руки при этом за спиной двигаются по инерции вверх-вниз.



11 упр.

12. Инерционные повороты.

И.п. - ноги на ширине тазобедренных суставов, руки за спиной в замок, грудная клетка раскрыта.

Выполнить повороты туловища вправо-влево, руки отведены назад от туловища. Движение свободное инерционное.

Лимфодренажная гимнастика для красоты.

1. Рамка.

И.п. – стоя или сидя, руки над головой полочкой, держим себя за локти, руки максимально высоко, как бы вытаскиваем позвоночник вверх. Опустить подбородок и прижать его к груди, зажать переднюю поверхность шеи, руки сохранять наверху – задержаться в таком положении на 30 секунд. Без рывков выходим из положения зажима. Затем прижимаем область ключицы одной рукой, а ребром второй руки проводим по боковой поверхности шеи, растягивая то, что зажимали – по 3 раза с каждой стороны шеи.

2. Ключицы.

И.п. – стоя или сидя, кончики пальцев в ключичной впадине. Выполняем надавливания на ключичную впадину одновременно делая выдох, отпускаем-вдох. Повторить 10 раз. Затем ребрами ладоней, как ковшом сгоняем отёк от подбородка по бокам шеи вниз.

3. Грабли.

Выполнять граблеобразные движения сильными пальцами по всей поверхности головы, ото лба и шеи до макушки – причесать себя пальцами.

4. Затылочные бугры.

Ставим пальцы на затылочные бугры, слегка роняем голову на руки, выполняем вращательные массажные движения 30 секунд. Затем ребрами ладоней по задней поверхности шеи от волосистой части сгоняем отёк вниз.

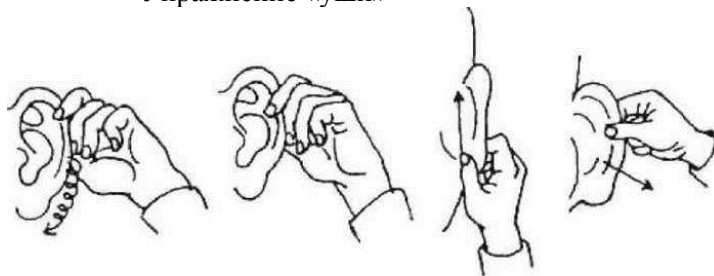
5. Уши.

Хорошенько промять ухо массажными движениями по краю и внутри. Взять крепко ухо у основания и покрутить в разные стороны, потянуть вверх-вниз. Покрутить и потянуть за мочку уха. Отогнуть ухо и помассировать область за ухом.

Упражнение «рамка»



Упражнение «уши»

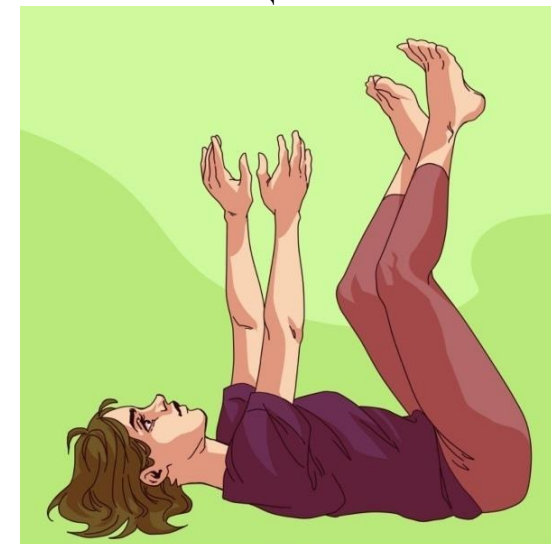


Интернет ресурсы:



Фестиваль здоровья педагогов Московского района Санкт-Петербурга 11-26 апреля 2024

Семинар «Формула здоровья педагога»
«Лимфодренажная гимнастика». Секреты
красоты и отличного самочувствия.
Баруздина Оксана Викторовна, учитель-логопед
ГБУ ЦППСП.



Лягте на спину на ровной поверхности. Поднимите вверх руки и ноги, слегка согнутые в коленях. Трясите ими одновременно, стараясь расслабить конечности.
Дыхание в обычном ритме.
Выполнять в течение 1–3 минут.

Санкт – Петербург
2024 год