Волова Наталья Владимировна,

МБОУ Гимназия №25 города Архангельска.

Учитель физической культуры.

**Нетрадиционные упражнения на уроках физической культуры.**

Прежде чем мы поговорим про *методику Норбекова*, и непосредственно, про упражнения по Норбекову, позвольте мне сначала представить их автора.

Мирзакарим Санакулович Норбеков – известный психолог, академик, автор учебно-оздоровительной системы, которая помогла вернуть здоровье и радость многим людям. В 1998 году Международная Ассоциация независимых медицинских экспертов признала систему Норбекова самой эффективной системой оздоровления. В том же году под руководством академика Норбекова был создан Институт самовосстановления человека, где обучали по системе Норбекова. Сейчас курсы по этой системе проходят более чем в 50 странах мира и помогают миллионам людей улучшать своё здоровье. [2]

Сам Мирзакарим Норбеков в детстве был неизлечимо болен, но сумел победить болезнь и теперь показывает путь к здоровью другим людям. «Если что-то удерживает вас в этой жизни, вы обречены на успех» – сказал Норбеков, когда получал одну из своих наград. Норбеков Мирзакарим сумел стать мультимиллионером, но решил отказаться от денег ради духовного поиска. Одним словом, Человек. Хороший, умный, правильный! [2]

Гимнастика Норбекова для позвоночника – это часть общей суставной гимнастики, которая включает упражнения для проработки практически всех суставов в организме. Запомнить упражнения несложно, достаточно выполнить их пару раз. Более того, все движения просты и в большинстве своем знакомы тем, кто уже лечил позвоночник с помощью физической нагрузки. Упражнения для позвоночника по Норбекову позволяют устранить искривление позвоночника, улучшить состояние межпозвоночных дисков и наладить нормальное функционирование позвоночного столба. Кроме того, здоровый позвоночник положительно влияет на общее здоровье человека. [3]

Разработчик методики поставил перед ней такие задачи:

1. Добиться контроля над своим телом через восстановление подвижности, а значит и нормального ритма жизни.
2. Ощутить радость движения и почувствовать себя молодым и здоровым человеком. Как и любая физическая нагрузка, упражнения Норбекова дают прилив бодрости, развивают гибкость и пластичность. А заданный настрой лишь усиливает этот эффект, отбрасывая недуги и, вместе с ними, годы.
3. Оздоровить организм в целом. Сам автор уверен, что позвоночник – это вход во внутреннюю систему организма, через который можно установить все «настройки» на курс «здоровье». [3]

Как и любая лечебная методика, гимнастика Норбекова имеет некоторые противопоказания. Среди них:

* недавно перенесенные операции;
* беременность;
* некоторые психические расстройства; перенесенный инфаркт, инсульт;
* обострения хронических заболеваний; сильные боли в суставах и позвоночнике (чтобы начать занятия, нужно предварительно проконсультироваться с врачом);
* возникновение болевых ощущений во время выполнения гимнастики. [3]

Для детей на уроках физической культуры успешно использую из этой методики:

- массаж биологически активных точек;

- массаж ушных раковин;

- упражнения для позвоночника;

- упражнения для глаз;

Массаж биологически активных точек головы (*смотри приложение*) выполняют пальцами, но, ни в коем случае не «втыкают», а лишь массируют подушечками на нужном месте. Направление воздействия строго вертикальное - без растирающих движений. Сила воздействия должна быть такой, чтобы возникало ощущение, среднее между болезненным и приятным. На каждую точку выполнять по 25- 30 движений. [1]

Массаж ушных раковин. На каждый прием делать по 15-20 движений. Упражнения проделывать с каждой раковиной ушей:

1. Потянуть с умеренной силой мочку уха сверху вниз;
2. Потянуть ушную раковину от слухового прохода вверх;
3. Потянуть среднюю часть ушной раковины от слухового прохода в наружную сторону;
4. Проделать круговые движения ушной раковины по часовой стрелке;
5. Проделать круговые движения ушной раковины против часовой стрелки. [1]

Для детей упражнения для позвоночника (*смотри приложение*) особенно полезны, тренировки развивают вокруг позвоночника мышечный корсет, предохраняющий его от чрезмерных изгибов. Наклоны и повороты массируют межпозвонковые диски, хрящи, а также прилегающие связки и суставные сумки. Они лучше снабжаются кровью, становятся эластичными, меньше старятся и постепенно излечиваются. При растягивании позвоночника улучшаются функции практически всех внутренних органов.[1]

Дыхание, при выполнении упражнений, только через нос, для тренировки слизистой оболочки и сосудов. Тем самым улучшается рефлекторный приток крови к мозгу. Кто дышит через нос, тот лучше мыслит. Кроме того, кислород в пазухах носа ионизируется (приобретает отрицательный заряд), а только такой кислород усваивается кровью. [1]

Все упражнения для позвоночника разделены на группы – по отделам позвоночника: шейный, верхнегрудной, нижнегрудной и поясничный. Тренировать нужно каждый из этих отделов, насколько возможно. Основные движения таковы: сгибание – разгибание, компрессия – декомпрессия (сжатие и разжатие), скручивание – раскручивание. Каждое движение выполняется 10-15 раз. Из однотипных упражнений для одного занятия выбирать одно-два. [1]

Упражнения для глаз выполняются без напряжения, свободно, не щурясь в положении сидя или лёжа на коврике. Каждое движение повторять 10 – 15 раз. [1]

1. Вертикальные движения. Глаза идут вверх (взглянуть изнутри на собственную макушку), затем вниз («глядим» на гортань).

2. Горизонтальные движения. Глаза ходят вправо и влево. Движения легкие, словно играющие.

3. Круговые движения глаз – сначала по часовой стрелке, затем – против неё.

Итак, упражнения по системе Норбекова - уникальная система оздоровления и омоложения, представляет собой сплав лечебных методик Древнего Востока и новейших открытий современной медицинской науки.[1] Используйте эту методику на уроках физической культуры, внеклассных мероприятиях, на группе продлённого дня, для оздоровления детей и ощущения радости движений!

Литература

1. Норбеков Н., Хван Ю. Уроки Норбекова. Дорога в молодость и здоровье. – Санкт – Петербург: ПИТЕР, 1999. -180 с.
2. <http://yarasty.ru/89-metodika_norbekova.html>
3. <http://osteocure.ru/uprazhneniya/gimnastika-norbekova.html>

***Приложение***





Упражнения для позвоночника

Упражнения для шейного отдела позвоночника

1. «Чистка перышек». Подбородок скользит вниз, ка­саясь груди. Голова следует за подбородком. Шея не­сколько напряжена. Птичка чистит перышки.

2. «Черепаха». Голова плавно откидывается назад и касается затылком спины. В такой позиции пытаем­ся втянуть ее в плечи по вертикали. Затем следует плавный наклон головы вперед. Точно так же (стро­го по вертикали) тянем ее в себя. Подбородок при­жат к груди, его сверхзадача — коснуться пупка. Поначалу работаем без усилий, затем с легким на­пряжением.

3. Наклоны головы вправо и влево с фиксацией плеч. Позвоночник от копчика до спины постоянно пря­мой. Движения плавные, плечи абсолютно неподвиж­ны. Наклонять голову и без особых усилий пытаться коснуться ухом плеча.

4. «Собачка». Представьте себе, что у вас через нос и затылок проходит незримая ось вращения. Придер­живаясь ее, начинать поворачивать голову (как бы вокруг носа). Подбородок идет в сторону вверх. Собачка прислушивается к словам хозяина.

5. «Сова». Голова поставлена ровно (в одной плоско­сти со спиной). Медленно уводить взгляд вправо или влево и поворачивать за ним голову (до упора, как бы стараясь увидеть, что там творится). С каждым разом пытаться отвоевывать по миллиметру-другому, но без особых усилий, не забывая, что вы все-таки не сова.

6. «Тыква». Круговые движения головы, объединяющие предыдущие упражнения.

Шея служит хвостиком тыквы. Голова-тыква перека­тывается по плечам. Без перенапряжения, но с доста­точными усилиями шейных мышц, выполнять после­довательно освоенные элементы. «Чистить перыш­ки», достать ухом плечо, «черепаха» — подбородком коснуться груди, стремясь к вожделенному пупку, за­тем переходить к другому плечу, касаться его ухом, затем затылком идти к спине — втянуть голову, как в панцирь, — и двинуться к очередному плечу.

Верхнегрудной отдел позвоночника

1. «Нахмуренный ежик». Плечи — вперед, подбородок подтянут к груди, руки сцепить перед собой (ладо­нями охватить локти). Поясница недвижна. Подбородком достигать груди, не отрывая подбородок, тянуться к пупку. Верхняя часть позвоночника должна про­гнуться, как лук. В это же время ровно поставленные плечи идут, чуть-чуть напрягаясь, вперед — навстре­чу друг другу. Представить, что на спине у вас — от шеи до лопаток — выскочили иголки. Ежику что-то не нравится, он ощетинился. Все внимание — верх­негрудному отделу позвоночника. Стараться его по­лучше прогнуть.

К обратному движению переходить без остановки. Голова откидывается, затылок идет к спине. Тянем голову вниз, одновременно стараться свести за спи­ной лопатки, ни в коем случае не поднимая плеч. В этом положении стараться прогнуть верхнюю часть спины.

2. «Весы». Полусогнутые кисти лежат на плечах. Одно плечо идет вверх, другое — вниз, голова слегка на­клоняется в ту же сторону. Прогибать позвоночник верхнегрудного отдела и с каждым разом стараться чуточку увеличить прогиб.

Проделывать то же в другом направлении. Все вни­мание — позвоночнику. Дыхание свободное. Уход от исход­ной позиции — выдох, возвращение к ней — вдох.

3. Подъемы и опадания плеч. Голова неподвижна, спи­на прямая, руки по швам. Опуская плечи, тянуть руки вниз и добавлять небольшое усилие. Затем подни­мать плечи — до упора и опять добавлять усилие в этот момент.

4. «Паровозик». Превратиться в это всем известное средство передвижения. Расположить руки по швам, представить, что наши плечи — колеса. Двигаться в путь — постепенно, не торопясь и расширять размах круговых движений. Оборот в секунду — и не пых­теть! Дышать ровно, спокойно. Помнить о позвоноч­нике.

5. Наклоны влево и вправо (руки по швам). Работа­ть в и.п. стоя. Руки плотно прижать к туловищу. Начина­ть делать наклоны. Руки от тела не отрывать, пооче­редно тянуть их вниз. Сверхзадача (естественно, недо­стижимая) — коснуться кончиками пальцев ступни. Секрет в том, что при фиксации рук в положении «по швам» изгибается верхняя часть позвоночника, которую вы и тренируете.

Нижнегрудной отдел позвоночника

1-2. «Большой хмурый ежик». Работать так же, как в варианте «нахмуренный ежик», но представлять, что иголки выскакивают по всей спине — от шеи до поясницы. Обратное движение. Темечком тянуться как бы вверх и назад, голова запрокидывается. В такой пози­ции стараться максимально прогнуть спину.

3. Наклоны вперед и назад. Работа в и.п., сидя на стуле или на полу. Руками держаться за сиденье стула, спи­на вертикальна. Начинать наклон на выдохе, стре­мясь уткнуться носом в собственный пуп, на вдохе спина выпрямляется. При наклонах назад позвоночник уходит вперед. Стараться затылком достать ягоди­цы.

4. «Паровоз». Круговые движения в плечевых суста­вах, но при этом работает и позвоночник, выполнять несколько упражнений в следующем порядке: «ежик», затем «сжатая пружина», затем обратное движение (прогибание позвоночника вперед), «раз­жатая пружина». Плечевые суставы при этом вращать вперед. То же самое, проделывая, вращая пле­чевые суставы в обратную сторону.

5. «Лук». Кулаки упереть в спину — в области по­чек. Стараться как можно ближе свести локти, пред­ставляя, что кулаки все глубже погружаются в тело. Позвоночник выгибать, как натянутый лук (кулаки — стрелы). Другими словами, позиция выг­лядит так, словно вы собираетесь сделать мостик. В этом положении стараться прогнуть позвоночник еще чуть-чуть.

Обратное движение. Начинать «сутулиться», проги­бая нижнегрудной отдел позвоночника в обратную сторону. Дойдя до предела, стараться прогнуться еще чуть-чуть.

6. «Большие весы». Левая рука — на затылке, правая — вдоль тела. В этом положении делать наклоны впра­во, затем аналогичным образом — влево, каждый раз прилагать дополнительные усилия.

7. Вращение позвоночника вокруг своей оси. Внима­тельно следуйте описанию! Работать в и.п., сидя. Спину и голову выпрямить и расположить на одной линии. Поворачивать плечи и голову вправо. Повернувшись до упора, совершать небольшие коле­бательные движения, каждый раз, легким усилием пытаться отвоевать лишние сантиметры.

Поясничный отдел позвоночника

1. «Лыжник» («конькобежец»). Руки сзади — на пояс­нице. Спина прямая, смотреть перед собой. Из этой позиции совершать наклоны вперед, растягивая мышцы поясницы все больше и больше.

2. «Мостик». Сначала назад идет голова, затем шея, за­тем спина (весь позвоночник прямой). Отклоняться так все ниже и ниже

3. Прогиб стоя. Ноги — на ширине плеч, кулаки — в области почек, локти стараться максимально свести. Как только кулаки упрутся в поясницу, начинать постепенно отклоняться назад. Сначала идет голова, затем поэтапно — спина. Ваше тело представляет собой дужку весов, где линия «локоть-кулак» — ось равновесия. Голова и спина — одна сторона дужки, нижняя часть туловища и ноги — другая. Прогиба­ться всем телом и не удерживать дыхание, тянуть за­тылок к пяткам.

4. Фронтальный наклон сидя. Руки лежат вдоль бедер, на­чинать наклон. Дойдя до предела, как обычно, добав­лять усилие, чтобы захватить сантиметр-другой.

5. Наклоны назад с поднятыми руками. Работать в и.п., стоя. Ноги на ширине плеч, руки над головой, пальцы в замок. Дышать свободно. Тренировать весь позво­ночник. Не сгибая коленей, начинать отклоняться назад. Дойдя до предела, добавлять усилие.

6. Боковые наклоны. Одна рука идет вверх, продолжая позвоночник, другая — вниз, стремясь ухватить пят­ку. Наклоняться в произвольную сторону все ниже и ниже. Добавляя усилие, растягивать позвоночник в поясничном отделе. Аналогично проделывать противоположный наклон.

7. «Осмотр пяток». Обернувшись через левое плечо, и чуть прогнувшись назад, начинать колебательные движения, стремясь осмотреть правую пятку с на­ружной стороны. Ноги недвижны. Аналогичным об­разом «производить осмотр» левой пятки.

8. Наклоны с поворотами плеч. Работать в и.п., сидя, ноги разведены. Ладони лежат на груди. Наклоняться вперед, стараться правым плечом достать правое ко­лено, затем левым плечом — левое колено. Затем — прямой наклон, когда к полу идут оба пле­ча. Плечи стараться поворачивать максимально. Со временем пытаться коснуться коленей спиной.