# Упражнения

Предлагаем вашему вниманию различные упражнения для профилактики умственного и физического напряжения, формирования правильной осанки.

Потягивание. Упражнения на потягивания очень важны в комплексе оздоровительной физической культуры, потому что они помогают снять напряжение, усталость, гораздо быстрее приободриться. При этом они не требуют большой частоты повторений. Достаточно проделать их по 1-2 раза. Потягивания, как и все вида растяжек, благоприятно влияют на позвоночник в целом, стимулируют процессы роста.

1. Вначале выправить осанку. Поднять руки вверх и потянуться, напрягая мышцы туловища, шеи и рук, приподнимаясь на носочки. Можно постараться, не подпрыгивая "дотянуться" кончиками пальцев до потолка, или воображаемого облака, звезды, макушки дерева.
2. Руки вытянуты вперед, туловище прогнуто в грудном отделе позвоночника. Движения медленные, но с усилием, как будто что-то тяжёлое хочется отодвинуть от себя.
3. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеча. Медленно с усилием руки отводятся назад, постепенно разгибаясь в локтевых суставах, как происходит потягивание утром, при освобождении от "пут сладкого сна".
4. Руки на поясе. С усилием свести локти вперед, выгибая весь позвоночник. А затем расслабиться, отводя руки в стороны.

Ходьба. Ходьба - прекрасный способ снять мышечное утомление ног, возникающее при длительном сидении, нормализовать кровообращение в нижних конечностях и малом тазу, улучшить кровообращение головного мозга, восстанавливая тем самым интеллектуальную работоспособность, отрегулировать деятельность кишечника. Это помогает очень быстро восстановить работоспособность организма в целом, поднять настроение..

1. Ходьба на месте или с продвижением вперед. Вначале выправить осанку, проверив её при помощи любого из отмеченных выше способов. Подбородок слегка приподнять, расправить плечи, живот подтянуть. Длительность упражнения дома 1-2 минуты,
2. Напряжённые руки вверх, ходьба на носках, через 4 счета - напряжённые руки вниз, ходьба на полной стопе. Упражнение повторить 3-4 раза. Руки и плечи поднимаются как можно выше. Это упражнение хорошо способствует растягиванию позвоночника, развивает координацию движений, ловкость.
3. Ходьба на носках, ноги в коленях слегка согнуты, руки на поясе, голова приподнята. Спину держать прямо. Длительность выполнения дома - 30сек-1 минута.
4. Медленная ходьба на носках с высоким подниманием бедра, руки на поясе. Упражнение можно выполнять на месте или с продвижение вперед. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины и ног.
5. Для коррекции осанки во время ходьбы можно использовать книгу, а дома - мешочек с песком или солью . Груз на голове - ещё один вариант упражнения с элементом ходьбы. Именно это упражнение позволит проверить правильность осанки во время движения.

"Движения составляют главный источник здоровья, бездействие есть могила здоровья"

Ж. Тиссо