*« Здоровье организма определяется количеством его, которое можно оценить максимальной производительностью органов при сохранении качественных пределов их функций ».*

 *Н.М.Амосов*

 **Упражнения для исправления нарушений осанки**

Упражнения при плоской спине

 1.Наклоны назад, прогнувшись из положения стоя на коленях.

 2.Лежа на животе, захватив руками ступни, пытаться подтянуть их к голове("корзиночки"); то же поочередно правой, левой ногой.

 3.Стоя на правой, левую захватить за ступню и, сгибая ее в колене, пытаться оттянуть назад-вверх; то же другой ногой.

 4.Мост из положения лежа.

 5.Висы прогнувшись на гимнастической стенке.

 6.Смешанные висы прогнувшись.

Упражнения при увеличенном поясничном изгибе

 1.Наклоны назад, стоя на коленях. Сохранять прямую линию от колен до головы; то же, последовательно касаясь руками пяток, затем пола.

 2.Сед на пятки, руки вперед, плечами коснуться колен.

 3.В положении сидя и стоя, захватив ступню ноги, притянуть колено к плечу; то же другой ногой.

 4.Сесть ноги скрестно, наклониться вперед, поочередно касаясь головой колен.

 5.Из упора присев разгибание ног в коленях, руки у носков.

 6.Висы согнув ноги с поворотами их вправо, влево,с разгибанием ног

 в угол.

 7.Лежа на полу касаться пола как можно большей площадью тела.

 8.Поднимание ног в упоре сидя.

 9.Выравнивание туловища у стены ( подтянуть живот).

Упражнения при увеличенном грудном изгибе

 1.Стоя на коленях, руки вдоль туловища, наклониться назад, прогибаясь, достать руками пятки.

 2.Стоя на коленях наклонить туловище вправо, доставая правой рукой пятку левой ноги; то же в левую сторону.

 3.Лежа на животе прогнувшись кружение вытянутыми в стороны руками.

Упражнения на релаксацию ( мышечное расслабление ).

 Расслабление мышц плечевого пояса:

 -роняем руки,

 -трясем кистями,

 -стряхиваем воду с пальцев,

 -поднимаем и опускаем плечи,

 -твердые и мягкие руки,

 -мельница.

 **Упражнения для формирования правильной осанки**

Упражнения для мышц шеи.

 1.Наклоны головы вперед, назад, в стороны.

 2.Медленные повороты головы в стороны, руки над головой кисти сцеплены.

 3.Медленныеповороты головы в положении наклона назад ( прогибаясь

 в грудной части позвоночника), руки в стороны.

 4.Сцепить пальцы, положить их сзади на шею, голову слегка наклонить вперед- отвести голову назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для плечевого пояса.

 1.Руки вперед( закруглены), кисти касаются друг друга.Отвести левую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.

 2.Руки в стороны. Наклоняя голову назад. кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в трудной части позвоночника; то же с поворотами головы вправо и влево ( смотреть на кисти ).

 3.Круговые движения плечами.

Упражнения для туловища.

 1.В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево ), отводя правую (левую ) руку в сторону до отказа.

 2.Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.

 3.В упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад.

 4.Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги отвести назад.

 5.Лежа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.

 6.Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем напрячь мышцы всего тела. руки вверх ( поясничная часть туловища не должна касаться пола).

 7.Лежа на животе, руки вдоль туловища ( супинированы ), расслабиться; затем, медленно напрягаясь, отвести ноги назад, руки вверх, голова поднята.

Упражнения для ног.

 1.Медленное приседание, руки за голову ( вверх, в стороны ); то же в стойке с сомкнутыми носками.

 2.Глубокие пружинящие приседания из стойки на носках, ноги врозь.

 3.Из стойки на коленях ,руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, сохраняя вертикальное положение туловища.

 4.Приседание, касаясь руками пяток.

 5.Стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот кругом в стойку, скрестив ноги; сесть колени врозь; с поворотом кругом встать в исходное положение.

**Упражнения для глаз**

 1.Движения зрачков влево – вправо, вверх-вниз, круговые движения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10-20 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть. Массаж глазных век подушечками пальцев.

 2.Слегка поглаживать себя пальцами по векам, бровям, вокруг глаз ( эти упражнения приносят успокоение, засыпание ).

 3. Сесть напротив стены на расстоянии 2-5 метров. Наметить на стене две точки, одна под другой, на расстоянии 50см. Перевести взор с точки на точку ( самоуправление засыпанием ).

 4.Созерцание точки с расстояния 5 метров в течение 10-20секунд-один из йоговских приемов отдыха.

 5.Сведем взор внутрь кверху, веки автоматически начнут опускаться. Теперь взор сам вернется в первоначальное положение. Несколько таких упражнений – появится легкое головокружение и сонливость.

 **Профилактика плоскостопия.**

 Плоскостопие, то есть , деформация, заключающаяся в частичном или полном опущении продольного или поперечного ( а иногда и обоих ) сводов стопы – довольно частое заболевание опорно-двигательного аппарата детей и подростков, вызывающее жалобы на быструю утомляемость и боль в ногах при длительной ходьбе. Наиболее часто встречается статическое плоскостопие, которое развивается постепенно от ряда причин: избыточная масса тела, ношение чрезмерных тяжестей, ношение обуви на твердой, лишенной эластичности подошве и без каблука и др.

 Для укрепления мышц, поддерживающих, поддерживающих свод стопы, рекомендуется ходьба босиком по неровной, но мягкой (песок, мягкий грунт, эластичный ворс ковровых покрытий ) поверхности. Полезны специальные профилактические упражнения, например, ходьба на носках, на пятках, на внутренних и внешних краях стоп и др.

 **Упражнения для уплощенной и плоской стопы:**

1.Ходьба по гимнастической палке и другим подобным предметам, лежащим на полу, охватывая их сводом стопы.

2.Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке.

3.Собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки, бечевки, шнура; захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов: палочек, шариков,

карандашей.

4.Ходьба на пятках или наружных сторонах стопы с шариками, захваченными пальцами ног.

5.Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.

6.Захватывание сводами ступней малого мяча в положении сидя на скамейке; поднять ноги до положения « угол », опустить, положить мяч на пол.

7.Сидя на гимнастической скамейке, захватить пальцами правой ноги булаву за шейку, поднять ее и, перехватив пальцами левой ноги, поставить на пол.

8.Сидя на скамейке, захватить сводами стоп тело булавы, стоящей на полу, поднять, переставить влево; то же выполнить вправо.

**Правильное дыхание.**

 От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме.

Первое важное условие правильного дыхания- дышать нужно через нос. Дыхание через рот является более поверхностным, поэтому организм получает меньше кислорода.

 В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо настойчиво вырабатывать привычку к правильному дыханию- дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.

 Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений:

1.Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад- делаем вдох.

2.Свели руки перед грудью и опустили вниз - выдох.

3.Наклонили туловище вперед, влево, вправо - делаем выдох.

4.Выпрямляем или прогибаем туловище назад – вдох.

5.Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди – выдох.

6.Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа – делаем вдох.

 Правильное чередование вдоха и выдоха возможно при выполнении следующих упражнений:

1. вдох через нос-выдох через рот;

2. краткий глубокий вдох- замедленный выдох;

3. медленный глубокий вдох- краткий резкий выдох;

4. медленный выдох, чтобы воздух выходил узкой струей;

5. выдох толчками;

6. сделайте глубокий вдох, медленно набирая воздух через нос, задержите дыхание, на выдохе считайте от1 до 10, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца счета;

7. выдохните воздух и не дышите в течение нескольких секунд, затем наполните легкие воздухом, но не за один вдох, а за несколько коротких, активных вдохов;

8. на одном выдохе усиливайте или ослабляйте звук: жужжание пчелы: Ж-Ж-Ж…писк летающего комара: З-З-З-З…рычание собаки: Р- Р- Р…воздух, выходящий из проколотой шины велосипеда: С-С-С-С…

9. « Свеча »- ровный медленный выдох, глубоко вдохнуть, остановиться и медленно дуть на воображаемое пламя свечи, постараться дуть так, чтобы пламя « легло », и удержать его в таком положении до конца выдоха;

10. « Погаси свечу » - интенсивный, прерывистый выдох;

11. на одном вдохе произнесите 5-10 звуков «Ф», делая короткие промежутки между звуками: ф !- ф !-ф !-ф !...

12. произнесите скороговорку – считалку.

( А мне не до недомогания, Во мраке раки шумят в драке, Осип охрип Архип осип т.д.)