Здоровьесбережение.

Дыхательная гимнастика.

Физминутки.

**Упражнения дыхательной гимнастике А.Н.Стрельниковой**

1.«Ладошки»

Исходное положение – стоя на полу, ноги разведены на ширину плеч, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями наружу (так называемая поза экстрасенса). Начать упражнение следует с очень энергичного, короткого, шумного вдоха, при этом воздух должен резко втягиваться через нос. Одновременно необходимо сжать ладони в плотные кулаки, причем двигаться должны только кисти до запястий. После завершения вдоха воздух следует легко выпустить через рот или нос, одновременно расслабляя кисти рук, но не разводя пальцев в стороны. Сразу же после завершения выдоха необходимо приступить к выполнению нового вдоха. После 4 дыхательных движений можно отдохнуть 3–5 секунд, затем снова начать выполнение упражнения. В идеале число вдохов и выдохов должно быть равно 96 (после регулярных тренировок).

2.«Кошечка»

Исходное положение – стоя на полу, руки свободно опущены вдоль тела, ноги расставлены на ширину плеч. Перед началом упражнения необходимо присесть, слегка согнув ноги в коленных суставах. Теперь можно сделать резкий непродолжительный вдох через нос, одновременно поворачивая туловище и голову вправо, сгибая руки в локтевых суставах и отводя их в сторону вместе с туловищем. При этом желательно расположить правую руку немного ниже, чем левую. После вдоха следует медленно вернуться в исходное положение, одновременно выполняя медленный выдох на фоне полного расслабления мышц. Затем необходимо повторить указанную выше последовательность действий, поворачивая туловище и голову в другую сторону. Приседания следует выполнять легко, упруго, с незначительным напряжением икроножных и бедренных мышц. Спина при этом должна по возможности оставаться прямой, чтобы обеспечить максимальное расправление легких и бронхов и одновременное увеличение их объема. В течение первых нескольких дней освоения данного упражнения рекомендуется выполнять 2–3 серии по 8 вдохов и выдохов в каждой. После завершения серии следует сделать паузу на 3–5 секунд. Через некоторое время можно будет постепенно довести число серий до 6, а количество дыхательных движений в каждой из них – до 16. Допустимым является также следующий вариант данного упражнения: 12 серий по 8 дыхательных движений.

3.«Поворачиваем голову»

Исходное положение – стоя на полу, спина прямая, руки свободно свисают вдоль туловища. Одновременно с поворотом головы вправо необходимо выполнить резкий короткий вдох, затем повернуть голову влево, продолжая вдыхать воздух, вернуться в первоначальную позицию и сделать плавный пассивный выдох. Не делая перерыва, необходимо повторить указанную последовательность действий слева направо. Самой распространенной ошибкой при выполнении данного упражнения является перенапряжение шейных мышц. Необходимо помнить также и о том, что двигаться должна только голова, туловище и ноги должны оставаться неподвижными. Чтобы лучше контролировать каждое действие, в течение первых нескольких дней занятий можно плотно ставить кисти рук на талию. Первые тренировки должны проводиться с уменьшенной нагрузкой: упражнение выполняют в 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой, между сериями устраивают перерыв продолжительностью 3–5 секунд. Через 3–4 занятия можно уменьшить количество серий до 6, одновременно увеличив число вдохов и выдохов в каждой до 16. Еще через несколько дней следует постепенно осуществить переход к стандартной «стрельниковской сотне» – 3 сериям по 32 дыхательных движения в каждой.

**Дыхательные упражнения К.П. Бутейко**

Направлены на развитие нужного дыхания, а также на развитие способности человека задерживать дыхание, как на вдохе, так и на выдохе, как в состоянии покоя, так и при физической нагрузке.

1. Работают верхние отделы легких:  
5 секунд вдох, 5 секунд выдох, расслабляя мышцы грудной клетки; 5 секунд пауза, не дышите, находитесь в максимальном расслаблении. 10 раз. ( 2,5 минуты)  
2. Полное дыхание. Диафрагмальное и грудное дыхание вместе.  
7,5 секунды – вдох, начиная с диафрагмального дыхания и заканчивая грудным дыханием; 7,5 секунды – выдох, начиная с верхних отделов легких и заканчивая нижними отделами легких, т.е. диафрагмой; 5 секунд – пауза. 10 раз. ( 3,5 минуты)  
3. Точечный массаж точек носа на максимальной паузе. 1 раз .  
4. Полное дыхание через правую, затем левую половины носа. По 10 раз.  
5. Втягивание живота.  
В течение 7,5 секунды – полный вдох, 7,5 секунды – максимальный выдох, 5 секунд – пауза, удерживая втянутыми мышцы живота . 10 раз. ( 3,5 минуты)  
6. Максимальная вентиляция легких (МВЛ).  
Выполняем 12 быстрых максимальных вдохов и выдохов, т.е. 2,5 секунды – вдох, 2,5 секунды – выдох, в течение 1 минуты. После МВЛ сразу выполняем максимальную паузу (МП) на выдохе, до предела. Выполняется МВЛ 1 раз.

**Точечный массаж «Волшебные точки» (по А.А.Уманской)**

Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее.

**Точка 1.  Расположена в центре грудины, на уровне прикрепление 4-го ребра.** Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны  уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

**Точка 2.   Расположена в центре яремной вырезки грудины.** Регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

**Точка 3.  Располагается симметрично на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края мышцы.** Контролирует химический состав крови и одновремен­но слизистую оболочку гортани.

Точка 4.  Расположена симметрично, сзади от уха, на границе волосистой части головы, в центре затылочной впадины. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализируется работа вестибулярного аппарата.

**Точка 5.  Расположена между 7-м шейным и 1-м грудным позвонком, где при наклоне головы вперед ощущается впадина ниже самого выступающего позвонка**

**Точка 6.  Расположена симметрично между носогубной складкой в середине крыла носа.** Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7.  **Расположена  симметрично у внутреннего края надбровной дуги.** Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8.  Расположена симметрично в углублении спереди козелка уха.  Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

**Точка 9. Симметричная, между 1-й и 2-й пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальцы.** Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма

**Упражнения на релаксацию**

Каждое упражнение выполняется в одном из перерывов и только по одному разу. Очередность упражнений значения не имеет.   
  
Упражнение 1. Закройте глаза, положите на веки подушечки среднего и указательного пальцев, слегка придавите ими веки на 4-8 секунд, потом резко уберите пальцы и одновременно откройте глаза. Вы правильно выполнили упражнение, если после того, как открыли глаза, Вы будете продолжать видеть пелену, которая возникла при надавливании пальцами на веки. Буквально через доли секунды пелена, начиная с центра, быстро исчезнет. Если всего этого не произошло, измените либо время, либо усилие надавливания.   
Упражнение 2. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, затем откройте на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.

Упражнение 3. Смотрите на конец пальца вытянутой вперед руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближайте палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец начнет “двоиться”. Повторите 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.   
Упражнение 4. Стоя, поставьте палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Прикройте ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд. Уберите ладонь, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Поставьте палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз и смотрите обоими глазами на конец пальца 3-5 секунд. Прикройте ладонью правой руки правый глаз на 3-5 сек. Уберите ладонь, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Повторите 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз.   
Упражнение 5. Отведите правую руку в сторону. Не поворачивая головы, следите глазами за перемещением пальца слева направо. Выполните тоже для левой руки. Повторите 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз.   
Упражнение 6.Плотно закрыть и открыть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом 30 сек.   
Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы. Повторить 3-4 раза с интервалом 1-2 минуты

### Комплексы упражнений для физкультминуток

***Для учащихся средних и старших классов***

*1. Физкультминутка общего воздействия.*

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - встать на носки, руки вверх наружу, на счёт «два» - потянуться вверх за руками. На счёт «три» - опустить руки дугами через стороны вниз, на счёт «четыре» - скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперёд. Повторить упражнение в быстром темпе 6-8 раз.

Упражнение 2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперёд. На счёт «раз» - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счёт «два» - вернуться в исходное положение. На счёт «три, четыре» - упражнение выполняется в другую сторону. Повторить 6-8 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - согнуть правую ногу вперёд и, обхватив голень руками, притянуть её к животу. На счёт «два» - притянуть ногу, подняв руки вверх. На счёт «три, четыре» - выполняется то же, но с левой ногой. Повторить упражнение в среднем темпе 6-8 раз.

*2. Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения.*

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - руки за голову, локти широко развести, голова наклонена назад. На счёт «два» - локти подаются вперед. На счёт «три» - руки расслабленно опускаются вниз. На счёт «четыре» - принять исходное положение. Упражнение в медленном темпе повторяется 4-6 раз.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, кисти в кулаках. На счёт «раз» - мах левой рукой назад, правой вверх. На счёт «два» - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчиваются рывками рук назад. Упражнение повторяется 6-8 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле. На счёт «раз» - отвести голову назад. На счёт «два» - голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Упражнение повторяется 4-6 раз в медленном темпе.

1. *3. Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук*
2. Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-поднять плечи. На счёт «два»-опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем сделать паузу на 2-3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса. Выполнять в медленном темпе.
3. Упражнение 2. Исходное положение - руки согнуты перед грудью. На счёт «раз, два» -выполнить согнутыми руками два пружинящих движения назад. На счёт «три, четыре» -выполнять такие же рывки прямыми руками. Упражнение выполнять 4-6 раз в среднем темпе.
4. Упражнение 3. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-слегка прогнуться, выполнив мах руками в стороны. На счёт «два»-расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.
5. *4. Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища*
6. 1.И. п. — стойка, ноги врозь, руки за голову. 1-5 — круговые движения тазом в одну сторону; 4-6 — то же в другую сторону; 7-8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
7. 2. И. п. — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнуться, вдоль тела вверх; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз. Темп средний.
8. *5. Физкультминутка для глаз*
9. Упражнения выполняйте через каждые 20-25 минут зрительной работы. Весь этот комплекс займет не более полутора-двух минут.
10. Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.
11. Упражнение 1. Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.
12. Упражнение 2. 15 колебательных движений глазами по вертикали — вверх-вниз и вниз - вверх.
13. Упражнение 3. Тоже 15, но круговых вращательных движений глазами слева - направо.
14. Упражнение 4. То же самое, но справа - налево.
15. Упражнение 5. Сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8.

Найди свой ииндивидуальный тренировочный пульс (максимальный и минимальный) по формуле:

И.Т.П. = (220 – возраст - пульс в покое стоя) х О,6 + пульс в покое стоя, где

И.Т.П. - индивидуальный тренировочный пульс;

220 - максимальный рабочий пульс тренированного человека;

возраст - возраст полный в годах;

пульс в покое стоя - пульс в покое стоя определяется за 1 минуту.

Затем находятся границы И.Т.П.

И.Т.П.(минимальный) = И.Т.П. - 12 ударов в минуту.

И.Т.П.(максимальный) = И.Т.П. + 12 ударов в минуту. После этого проводится серия уроков, где учащиеся выполняют упражнения на различные группы мышц. На каждом уроке учащиеся строят график пульсометрии и определяют эффективность своей тренировки. Это позволило учащимся самостоятельно регулировать индивидуальную нагрузку по показаниям своего ЧСС.

