

Устал – отдохни

Упражнения для снятия утомления, для коррекции осанки

Эти упражнения просты и эффективны, для их выполнения не требуется специального оборудования, их можно выполнять в перерывах между занятиями в любом месте, в любое время. Необходимо научить детей делать эти упражнения регулярно.

Упражнение для глаз

Причиной головных болей часто является переутомление или непривычная нагрузка на глаза. Это упражнение очень простое. Оно предназначено для выработки привычки делать упражнения для глаз регулярно.

Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза необходимо держать широко открытыми. Выполняется упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз — против часовой стрелки.

Для сохранения зрения очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по несколько раз в час на несколько секунд прекратить работу и дать глазам отдых, т.е. закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте.

Упражнение на расслабление

Это упражнение облегчает работу сердца, снижает кровяное давление. Выполняется просто: свободно сесть на корточки (ступни полностью на полу), максимально расслабиться, держа на весу голову и руки. Посидеть в этой позе одну минуту.

Эффективные упражнения для восстановления сил

Эти упражнения помогают быстро восстановить силы после тяжелой нагрузки. Их следует выполнять при первых признаках усталости.

1. Сложить ладони друг к другу перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15сек . Должен ощущаться прилив тепла. Повторить 3 раза.
2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть

голову к локтям, не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно — так, чтобы было приятно, 10-15 сек.

3. Растереть ладонями уши —вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх — вниз, вперед —назад. При этом поцокать языком, как лошадка, 15-20 сек.

Упражнения для нормализации осанки

I.

- 1.** Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединены, живот подтянут, подбородок приподнят.
- 2.** Ходьба обычная, следя за осанкой.
- 3.** Ходьба на носках, руки за головой.
- 4.** Ходьба на пятках, руки на поясе.
- 5.** Ходьба на наружном крае стопы, пальцы ног поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

II.

- 1.** Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в исходное положение, выдох. То же самое — другой ногой.
- 2.** И.п. (исходное положение). Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — развести локти в стороны, вода лопатки — вдох; 3-4 — исходное положение — выдох.
- 3.** Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться). Колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1—2, на 3-4 медленно встать
- 4.** И.п. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
- 5.** И.п. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.
- 6.** «Мельница». Соединять кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
- 7.** И.п. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.
- 8.** Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в и.п. — выдох.
- 9.** И.п. Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.
- 10.** Ходьба по веревке, разложенной на полу. Руки в стороны, на голове нетяжелый груз.