

## КАК СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ

Комплекс упражнений для снятия усталости, улучшения кровообращения, дыхания, укрепления опорно-двигательного аппарата

1. Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите. Сдавите изо всех сил основание ладоней, чтобы руки задрожали. Втяните живот и потянитесь вверх, как будто вы выглядываете из окна. Всего 10-15 секунд. Повторить 3 раза.

2. Сложите руки в замок и обхватите ими затылок, направьте локти вперёд. Потяните голову к локтям, растягивайте шейный

потолку, заведите прямые

руки за спину и возьмите пальцы в замок, стараясь

соединить лопатки. Расправьте лопатки и потянитесь ещё больше к потолку, вытягивая позвоночник. б. Положение сидя. Вытяните ноги, носки - на себя, напрягайте икроножные и бедренные мышцы. 3-10 секунд. Расслабьтесь. Затем носки - от себя,

«Образовательное учреждение создаёт условия, гарантирующие охрану здоровья обучающихся». (Федеральный закон об образовании, ст.51)

беседах с родителями. Такие встречи должны стать своего рода «ликбезом» по вопросам здорового образа жизни. Учитель обязан обеспечивать родителей всей необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье детей. Существует 1000 болезней, а здоровье только одно! Помните об этом и делайте всё для его сохранения.

отдел позвоночника. Тяните так, чтобы было приятно. 10-15 секунд.

3. Разотрите хорошенько уши ладонями - сначала мочки ушей, а потом целиком: вверх-вниз, вперёд-назад.

4. Вытяните вперёд, как можно дальше, подбородок, а плечи отведите назад так, чтобы лопатки соединились. Прямые руки сзади

соединены в замок. 3. Потянитесь макушкой к

напрягите ягодичные

мышцы. 4-5 секунд Расслабьтесь.

7. Вдох - выпячивание

живота как можно больше. Выдох втягивание мышц живота. Повторить 10-15 раз.

8. Руки на груди - только брюшное дыхание, руки на животе - дыхание только грудной клеткой. По 5-10 раз.