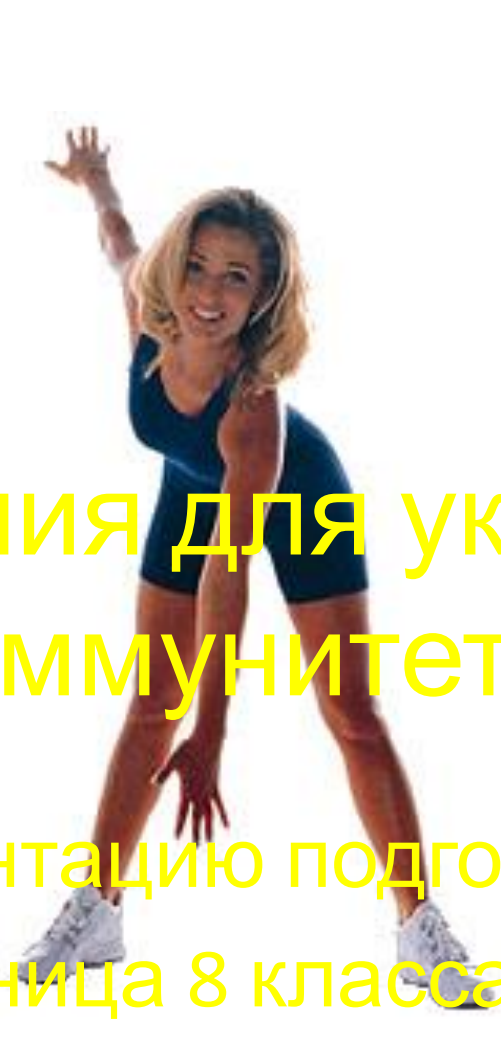




Упражнения для укрепления

иммунитета



Презентацию подготовила
Ученица 8 класса «Б»

Блинова Яна

Занятия спортом как возможность повышения иммунитета

Физические нагрузки благотворно влияют на весь организм, включая иммунную систему. Установлено, что занятия спортом как возможность повышения иммунитета существенно повышают количество лимфоцитов, основная функция которых — борьба с вирусами и инфекциями.





Комплекс №1

*Повышение общей
сопротивляемости организма при
помощи лечебной гимнастики*



Упражнение №1

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч.

- Пальцы рук сцепить в замок и положить на затылок. Наклонять голову вперед и назад.
- Наклонять голову в стороны.
- Выполнить круговые движения головой.
- Повторить это упражнение 5-7 раз.

Упражнение №2

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч.

- Ладони слегка сжать в кулак, руки согнуть в локтях.
- В течение 1-2 мин раскачиваться в стороны, стараясь сохранить при этом ровное дыхание.
- Повторить упражнение 5-7 раз.



Упражнение № 3

Исходное положение: сесть на стул, ноги поставить на пол, ступни на небольшом расстоянии друг от друга.

- Сгибать стопы, стараясь приблизить пальцы ног к подошве.
- Повторить упражнение 5-7 раз.



Упражнение № 4

Исходное положение: сесть на стул, ноги поставить на пол, ступни на небольшом расстоянии друг от друга.

- Обеими руками достать пальцы ног.
- Дыхание: при наклоне туловища вперед — выдох, при возврате в исходное положение — вдох.
- Повторить это упражнение 5-7 раз.





Упражнение №5

Исходное положение: встать возле стула держась за его спинку, спина прямая.

- Присесть, коснувшись пятками ягодиц.
- Повторить упражнение 5-7 раз.





Комплекс № 2

*Укрепление иммунитета
при дополнительных
физических нагрузках*



*Все вышеперечисленные упражнения
для укрепления
иммунитета выполняются с
гантелями.*





Упражнение № 1

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч; руки с гантелями опущены вдоль туловища, ладони обращены вперед.

- Одновременно согнуть обе руки в локтевых суставах. Стараться дышать ровно.
- Повторить упражнение 10-12 раз.



Упражнение № 2

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч; руки с гантелями опущены вдоль туловища, ладони обращены назад.

- Одновременно согнуть обе руки в локтевых суставах.
- Стараться дышать ровно.
- Повторить это упражнение 10-12 раз.





Упражнение № 3

Исходное положение: встать, наклонив туловище вперед, руки с гантелями опустить вниз, ладони обращены к бедрам.

- Одновременно или попеременно сгибать обе руки в локтях, поднимая гантели под мышки.
- Дыхание: поднять гантели — вдох, опустить гантели — выдох.
- Повторить упражнение 10-12 раз.



Упражнение № 4

Исходное положение: встать, наклонив туловище вперед, руки с гантелями опустить вниз, ладони обращены внутрь.

- Одновременно или попеременно поднимать прямые руки в стороны, не разгибая при этом туловище.
- Дыхание: поднять гантели — вдох, опустить гантели — выдох.
- Повторить упражнение 10-12 раз.





Упражнение № 5

Исходное положение: лечь на спину, руки с гантелями согнуть в локтях, кисти у груди, ладони обращены внутрь.

□ Одновременно или попеременно поднимать руки вверх.

□ Дыхание: поднять гантели — вдох, опустить гантели — выдох.

□ Повторить это упражнение 10–12 раз.



Упражнение № 6

Исходное положение: лечь на спину, руки с гантелями отвести в стороны, ладони обращены кверху.

□ Одновременно поднимать прямые руки вперед.

□ Дыхание: поднять гантели — выдох, опустить гантели — вдох.

□ Повторить упражнение 10-12 раз.

