



# Комплекс упражнений

# Гармония души и тела

- Физическая культура оказывает глубокое и разностороннее влияние на организм школьника.
- Сердце ребёнка нуждается в постоянной нагрузке, иначе его мышечная стенка прорастает жиром, становится вялой, мягкой, неспособной к сильным сокращениям, плохо обеспечивает ткани, и особенно периферические органы кислородом.
- Регулярные тренировки укрепляют мышцы тела человека и мышцы внутренних органов, в том числе и сердечную мышцу.
- Сердечная мышца становится более сильной и с каждым ударом посылает в кровеносные сосуды больше крови, чем у не тренированного человека.

# 1 упражнение

- Ноги вместе, руки по швам. На счёт раз голову запрокинуть назад и попытаться достать затылком лопатки.
- На счет два голову опускаешь вперёд и подбородком достаёшь грудину.
- На счет три правым ухом достаёшь правое плечо, на счёт четыре левым ухом достаешь левое плечо.



## 2 упражнение

- Ноги на ширине плеч, руки по швам.
- На счет раз правую руку вытянуть вперед.
- на счет два левой рукой взять правый локоть.
- На счет три правый локоть заводим к левому плечу.
- На счет четыре руки вытягиваем перед собой. Меняем руки на счет раз.



# 3 упражнение

- Ноги вместе, руки по швам.
- На счет раз руки резко поднимаешь вверх.
- На счет два руки резко опускаешь вниз, (три, четыре те – же самые движения)
- На счет пять руки с нижней позиции занимают положение в стороны
- На счет шесть руки резким движением скрещиваем перед грудью, (семь, восемь движения повторяются, как на счет пять, шесть).



# 4 упражнение

- Ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- На счет раз туловище наклоняется вперед. На счет два оно выпрямляется.
- На счет три туловище наклоняется назад.
- На счет четыре оно возвращается в исходное положение.
- На счет пять оно наклоняется влево.
- На счет шесть в исходное положение.
- На семь туловище наклонить вправо.
- На восемь выпрямиться. После идет усложнение упражнения. Добавляются руки.(вперед, влево, вправо).



# 5 упражнение.

- Исходное положение: лежа на спине, поднять ноги на 45 градусов.
- На счет раз ноги сжать в коленях.
- На счет два медленно выпрямить.
- После нескольких подходов упражнение усложняется. Туловище оторвать на 30 градусов от пола, тем самым ноги находятся над полом на 45 градусов. Повторить это движение, находясь в таком исходном положении.

# 6 упражнение.

- Исходное положение: Лежа на спине, руки за головой в замке, ноги выпрямлены.
- На счет раз правый локоть тянется к левому колену
- На счет два тело принимает исходное положение.
- На счет три левый локоть тянется к правому колену.
- На счет четыре тело принимает исходное положение.



# 7 упражнение

- Прыжки на месте с поворотами туловища.
- На раз, два вы подпрыгиваете вверх
- На счет три голова поворачивается вправо
- На счет четыре вы в прыжке поворачиваете тело вправо. И так упражнение повторяется 4 раза, после изменяется влево



# 8 упражнение.

- Бег на месте, с высоко поднятыми коленями.



# Будьте здоровы!

- Вы должны знать и помнить, что любую свою проблему можете решить спокойно, что во всех отношениях Вы самый- самый... или самая-самая...
- Исцеляйте свое тело целительными аффирмациями: «Каждый день я чувствую, как становлюсь все более здоровым», «Я здоров, силен и энергичен», «С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше во всех отношениях».
- Выполняйте упражнения, соблюдайте формулу здоровья и **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**