

## **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ КАЖДОГО.**

### **I. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.**

1. Исходное положение (и. п.) - сидя на стуле, 1-2 - отнести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

### **II. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук.**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 5-6 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть, туловище направо, 2 - резко повернуть туловище налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз.

### **III. Упражнения для мобилизации внимания.**

И.п. - стоя, руки вдоль туловища . 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп 1 раз - медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный.

### **IV. Комплекс упражнений гимнастики для глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, поворачивая голову, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево, вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6.

## Релаксационное дыхание по методу БОС.

### ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ ДЫХАНИЕ.

Обычно при дыхании мы часто вбираем носом воздух и наполняем им только верхушки легких. Такое дыхание ведет к лишнему расходу сил организма, заставляет сердце биться быстрее. Если мы пользуемся таким поверхностным дыханием при разговоре, то часто начинаем говорить во время вдоха, и от этого в речи появляются запинки, меняется тембр и сила голоса, устают органы речи.

Гораздо полезнее использовать диафрагмальное дыхание. Диафрагма – это мышца, работу которой мы можем ощутить, если положим руку на живот. На вдохе эта мышца выпячивается («живот надувается»), а на выдохе – втягивается.

Вдохнуть с помощью диафрагмы – значит, наполнить воздухом все легкие, обеспечить организм кислородным питанием, а следовательно – укрепить здоровье.

Ученые заметили, что медленное дыхание (7-8 вдохов-выдохов в минуту) с помощью диафрагмы позволяет человеку успокоиться. Пульс становится реже, мышцы расслабляются – организм отдыхает.

Наше время – это время больших нагрузок: мы спешим, стараемся выполнить все намеченные дела, волнуемся, когда у нас что-то не получается, тревожимся, когда знаем, что впереди нас ждут трудности. Организм наш отвечает на все это учащением пульса, напряжением мышц. Иногда от такого напряжения дрожат руки, колени, нас бросает то в жар, то в холод, мы теряем аппетит и сон... Такое состояние очень вредно для здоровья.

Что же делать? Самый простой способ – овладеть диафрагмальным дыханием, в течение рабочего или учебного дня несколько раз найти 2-3 минуты, чтобы сидя или стоя расслабить мышцы и сделать несколько вдохов-выдохов диафрагмой, чтобы почувствовать, как напряжение уходит.

Вдох при диафрагмальном дыхании короткий, а выдох – длинный. Вдох нужно делать носом, а выдох – через рот, через слегка приоткрытые губы. Вдох – быстрый, энергичный, а выдох – длительный, плавный, без напряжения мышц.

Человек, владеющий диафрагмальным дыханием, может унять волнение перед экзаменом, заснуть, когда не спится, улучшить свое внимание и память за счет наполнения клеток мозга таким полезным для них кислородом. Дыхание диафрагмой делает речь человека размеренной, плавной, слитной, приятной для окружающих. Так что диафрагмальное дыхание – дыхание в высшей мере полезное.