

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны «Детская школа хореографического искусства № 17»*



## **«Вместе по тропе здоровья»**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

*по формированию культуры здоровья, мировоззренческих позиций  
относительно сбережения и сохранения собственного здоровья*

**Автор-составитель:**

Хазова Светлана Владимировна,  
преподаватель хореографии  
высшей квалификационной категории

**Набережные Челны**

**Краткая аннотация.** Сохранение и приумножение здоровья и здорового образа жизни – это приоритетное направление любого вида деятельности. Вкладывать в профилактические действия в оздоровление и сохранение здоровья менее затратно, менее утомительно и более продуктивно. Для того чтобы организм человека функционировал на все сто, необходимо обеспечить его энергией, питанием, водным режимом, здоровой дренажной системой, обеспечить гигиену и т.д. И вроде бы мы все знаем об этом, но как донести всё это до глубинных участков нашего организма, как при здоровом образе жизни не допустить дефицита жизненно важной энергии, ведущей к постепенному блокированию отдельных участков в теле человека. Разработанные нами методические рекомендации направлены на ознакомление и формирование навыков мировоззренческих позиций относительно сбережения и сохранения собственного здоровья.

**Актуальность темы.** В последние десятилетия интерес к феномену «здоровье» резко возрос. Проблема сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного очень актуальны сегодня. Следует обеспечить учащимся возможность сохранения здоровья за период обучения в учебном заведении, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Данные методические рекомендации полезны не только нашим учащимся и педагогам, но людям любого возраста.

**Цель:** актуализация проблемы формирования культуры здоровья у участников образовательной среды.

**Культура здоровья** (в образовательном процессе) – это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе образования.

#### ***Куда уходит энергия человека? ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОТЕРИ ЭНЕРГИИ НА УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА***

- Энергорастратные позы: сутулость, сгорбленность или излишняя раскованность в положении тела.
- Болезни, особенно хронические и сопровождающиеся болями. Неосознанные мышечные зажимы.
- Резкие и хаотичные движения, неосознанно копирующие находящегося рядом энергетического вампира (это большинство дискотечных танцев, неосознанное подражание походке и позе тела другого человека).

#### **НА УРОВНЕ ЭФИРНОГО ТЕЛА**

- Неправильное дыхание: не ритмичное дыхание, вдох длиннее выдоха (в норме должно быть наоборот), дыхание ртом и т.д.
- Отсутствие контакта с природой и свежим воздухом.

- Отождествление с состоянием пониженного энергетического тонуса и впечатление, что слабость будет длиться вечно.

#### НА УРОВНЕ АСТРАЛЬНОГО ТЕЛА

- Негативные эмоции: агрессия, гнев, зависть, депрессия, пессимизм, уныние и другие.
- Противоречивые желания, раздирающие человека на части.
- Внутренние конфликты с вовлечением эмоций, зависимости, привязанности и т.д.
- Наличие нерешенных проблем в прошлом.
- Эмоциональные зажимы и травмы.
- Нездоровый сон или расстройства сна: бессонница, кошмары, чрезмерный или недостаточный сон, сон в неподходящее время, поздний подъем и поздний отход ко сну.

#### НА УРОВНЕ МЕНТАЛЬНОГО ТЕЛА

- Беспокойный ум, чрезмерное количество мыслей.
- Негативные мысли, ведущие к негативным эмоциям. Чрезмерное погружение в собственные мечты и грезы.
- Размышление о том, что для вас не имеет значения, например, о решении проблем далекого будущего или пустые мысли о прошлом.

Есть о чем подумать, правда? По этим причинам в течение жизни процессы регенерации в организме человека блокируются. Блокировка происходит не только на физическом уровне. Блокировка происходит сначала на духовном уровне, на ментальном уровне, эмоциональном, потом только на физическом уровне в виде мышечного спазма. Особенно этому подвержены глубокие мышечные ткани скелетной мускулатуры, которая должна выстраивать позвоночник и поддерживать ось в правильном состоянии. Глубинные ткани и мышцы должны питать диски, суставы, и тогда сами диски восстанавливаются и регенерируются, как заложено природой. Если процесс блокируется, то тогда тело не успевает регенерировать с той скоростью, с которой происходит износ, и оно начинает разрушаться. Степень разрушения уже определяется диагнозами. Причины можно свести к единому механизму, то есть блокировке регенерации и как следствие разрушительные процессы в теле. (*Остеохондроз* так и переводится: *деградация соединительных тканей*). А дальше уже протрузии, грыжи, артрозы и т.д.). Диагнозов много, но суть одна - в теле нарушен процесс восстановления, процесс омоложения, процесс оздоровления. Отсюда вопрос: а кто является автором, создателем той проблемы со здоровьем, которую ты испытываешь сейчас.

Что делать? Научиться слушать своё тело. Тело сигнализирует всегда нам о любых изменениях. Соответственно, боль это не зло, это наш союзник, это сигнальная система для того, чтобы вовремя принять меры. Если б не было боли, мы бы не выжили. Боль нас сохраняет, оберегает! С болью нужно не бороться, а боль нужно

выслушивать, потому что это сигнал, чтобы привлечь внимание. Если ты начнёшь её слушать, то оно начнёт рассказывать тебе свою историю. И эта история заключается в концентрации физических ощущений. Это много концентрированных ощущений в одном месте, также эмоций, болезнь восприятий, историй из жизни, какая-то твоя болезнь реакций, болезнь решений. Заниматься собой и своим телом нужно постоянно! Если время от времени, то это временные меры, которые просто оттягивают старость и болезни, перекладывают на будущее.

Если посмотрим в природе на животных. Они не ходят в фитнес, они потягиваются, зевают. Зевание – эта такая дыхательная практика, заложенная природой и по сути это рефлекторный глубокий вдох. Нужно потянуться и вдохнуть туда, в зажатое место, потянуться вдоль оси позвоночника, чтобы именно туда пошла энергия, чтоб этот энергетический аспект тоже включился. Энергетическая составляющая идёт первая, тело вначале оживает на энергетическом уровне, и уже, как следствие этого, начинает исцеляться на физическом уровне. Если там энерготок не восстановился, то тело больное. А дыхание связано с энергией. Зевок – это рефлекторный вдох, поэтому во время практики мы будем зевать. Зевота также включает подчерепачные мышцы, которые питают и восстанавливают самый верх шеи. Надо научиться вдыхать проблемным местом. Научиться дышать правильно! Дышать так, чтобы реализовывался весь целительный потенциал, который заложен в дыхании, подаренным природой. Это приятный опыт. Мало того, что он приятный, он ещё является целительным. Через потягивание включаются, работают мышцы. И только потягивание может достать до этих глубинных мышц, потягивание – это то усилие, которое достаёт до самой глубины, все остальные упражнения работают с внешними участками мышц. Надо научиться правильно потягиваться вдоль оси позвоночника, чтобы эта активация мышц выстраивала ось, а также надо научиться потягиваться проблемными (болезненными) и зажатыми местами. Таким образом, нужно научиться потягиваться слегка, вдоль оси позвоночника, так чтобы зажатые мышцы активировались, начали реанимироваться, но так, чтобы их активировать, но не перегрузить и не травмировать. Главный инструмент в целительной практике – это сознание. Такое невозможно делать на бегу. Это 100% осознанное движение, так как потягивание может быть со стороны малозаметно, но то, как ты это чувствуешь, и насколько через потягивание ты можешь включить глубокие мышцы зависит от внимания, от твоей осознанности. Насколько ты действительно будешь глубоко идти вниманием в ощущение телом. Ну что же, давайте попробуем почувствовать все эти аспекты на практике.

## ***ПРАКТИКА 1.***

***1-ый способ:*** Начинаем практиковать через потягушки: ложимся спиной на коврик, руки вверх по полу над головой, можно в замок и практикуем потягушки, тянемся пяточками в одну сторону, а руками в другую. Тянемся хорошо с ощущением наслаждения - приятно, сладко. Можно пальцы рук и стоп сжимать и разжимать,

почувствовать это движение, как откликается тело на движение. В руках и ногах очень мощные энергетические каналы находятся, и через ладони и стопы активируем акупунктурные точки.

Дальше, продолжаем вытягиваться в том же положении, но делаем акцент на шее. Со вдохом поднимаем грудную клетку, но вверх не к потолку, а параллельно полу вдоль оси к рукам. Подбородок притягиваем к себе и макушкой потягиваемся вдоль оси позвоночника. Вдох и потягивание макушкой, ногами и руками, не забывая про грудную клетку, акцент делаем на шею. Выдох – расслабились и т.д. И снова – потянулись, зевнули, подвигали челюстями, выдох, расслабились. И так несколько раз. Таким образом мы сделали мотивацию всего тела к активации и восстановлению.

***Так мышцы начинают прокачивать кровь, закачивать энергию, восстанавливать эластичность мышечных тканей, так снимается мышечная блокировка и создаются условия для регенерации глубоких тканей. Восстанавливается питание дисков, тканей, связок.***

**2 способ:** исходное положение то же, лёжа на спине, обеими руками берём себя за плечи и массажными движениями проминаем мышцы шейно плечевого отдела позвоночника.

## **ПРАКТИКА 2. ПРАВИЛЬНО стоять, правильно сидеть, правильно ходить.**

Прижимаемся к стене спиной, ноги на «чуть шире плеч», колени свободные (устойчивая пружинка), мыски обращены вовнутрь, пятки прижаты к стене, крестец, поясница, позвоночный столб вытягиваем вдоль стены вверх, подбородок прижимаем к груди так, чтобы шейные позвонки тоже прижались к стене, и тянемся макушкой вверх вдоль стены. Делаем вдох, поднимая живот, и поднимаем грудную клетку вверх. При этом получаем первый ключ целительной практики. **«ВЫТЯЖЕНИЕ»**. Внутренние мышцы максимально растягиваем вверх, руки прижаты к стене чуть в сторону, ладонями вверх. В таком положении включаются глубокие скелетные мышцы и включаются регенеративные процессы. Чтобы включить эти процессы, мы добавляем дыхание, со вдохом ещё больше прижимаемся к стене, помогаем втягивая животом, грудной клеткой, ещё больше прижимаем подбородок к груди и тянемся вверх, ещё больше как бы распластываемся по стене, сначала фиксируя руки в исходном положении, а затем поднимая руки вверх на вдох (потянуться вверх ещё и руками) и на выдохе расслабляемся и опускаем руки вниз, сохраняя ровное положение тела.

Через несколько повторений можно почувствовать, насколько это глубоко и мощно работает. И всё то же самое повторить без опоры о стену. Мыски важно развернуть внутрь (выворотные позиции ног не являются устойчивыми и целительными), так как в это время крестец-перекрёсток (это очень важная часть скелета, это опора позвоночника) должен работать, и когда мы разворачиваем мыски (носочки) внутрь, то подвздошные кости разворачиваются, приоткрываются, открывая крестец, освобождая зажатость. Пятками мы как бы ввинчиваем себя в пол от

крестца, (у кого проблемы с тазобедренными, коленными суставами, исправление начинаем с крестца, так как крестец – это узел, который соединяет ноги с телом). По нему начинает течь энергия, начинают работать глубокие мышцы, связки крестца, и происходит процесс регенерации и омоложения.

Иннервация рук идёт от области седьмого шейного позвонка. Эти два узла нужно обеспечить свободным протеканием энергии. И разворотом, ввинчивая кисти рук с разворотом ладонями вверх, лопатки соединяются и выстраивается шейный отдел. Выстроив все отделы позвоночника, мы получаем целительное состояние и реанимация мышц позвоночника. Достаточно 1-2 минуты стояния каждые 30 минут, чтобы процесс регенерации был запущен.

**ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:** сидячее положение является для человека неестественным положением. Когда мы сидим, вся нагрузка падает на копчик и тазобедренные кости, ноги нас не поддерживают. Сесть глубоко к спинке ровно, поддерживать себя животом. Так же как в положении «стоя» грудная клетка приподнимается, за счёт подбородка включаем и выстраиваем, вытягиваем шейный отдел позвоночника, макушкой тянемся вверх. Из исходного положения сделать вдох, дотягиваемся ещё вверх. Внимание осознанное, внутрь себя, освободить внутренний конфликт (зажимы, боли), исцеляем себя вниманием. На выдохе расслабление, не сбрасывая ровное положение корпуса. Так проделывать 1-2 минуты один раз в 30 минут. Затем сесть спокойно, удобно.

**ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ «ВОЛЧИЙ ШАГ»:** выстроить ось позвоночника (см. «правильное стояние»). Расслабить область щиколотки в ногах и сделать шаг, как бы подволакивая стопу, и расслабленной стопой сделать шаг. В жизни зажатые стопы из-за обуви, внутреннего напряжения не дают нам снять напряжение с позвоночника. Зжатость – это всегда приостановка свободного потока энергии. Ходьба с расслабленными стопами разблокирует поток энергии, который спокойно потом питает весь позвоночный столб и способствует правильному выстраиванию крестца, поясничного, грудного, шейного отделов позвоночника.

**Важно научиться прислушиваться к своему телу! Это приобретается с навыком и опытом расширенного сознания.** Тогда будут понятны все ключи. Важно наладить все стороны жизни. Так как любой стресс может запустить блокирование и зажимы, мышечные спазмы.

**ПРАКТИКА 3.** Снятие нагрузки в области поясничного отдела после хореографических нагрузок.

Лёжа на спине, руки вдоль пола, продолжая линию тела. Ноги согнуты в коленях (*положение коlobка*). Начинаем медленно раскачиваться в области поясничного отдела, с каждым разом добавляя амплитуду движения коленями к подбородку. И затем стопами вдоль пола на удлинение. При этом колени согнуты, не выпрямляются, при движении коленями к подбородку плечевой пояс неподвижен, качание только за счёт небольшого поднимания тазобедренного отдела, при помощи инерционной силы и веса нижней части туловища от поясничной зоны к



ногам. Затем поставить стопы на пол шире плеч, как можно ближе к тазобедренной области, спина и руки положение не меняют. Далее приподнять таз чуть кверху, не зажимаясь, а наоборот, вытягиваясь вдоль оси. Мелкими вибрационными движениями включить освобождение и вытягивание глубоких мышц крестцового и поясничного отделов позвоночника. Далее лечь на живот, ноги свободно выпрямлены, мысками внутрь (для раскрытия крестцового отдела) подняться на предплечья, макушкой потянуться вдаль на удлинение позвоночника, помогая вибрационными движениями плечевого пояса. Расслабляем зону плеч и растягиваем зону поясничного отдела. Затем приостанавливаем вибрацию, помогая локтями и плечевым поясом, ещё больше растянуть себя вдоль пола, ноги свободно удерживают нижнюю часть тела в неподвижном состоянии. Движение выполняется на внутреннем ощущении себя. Важно не усердствовать, выполнять спокойно без резких рывков, без боли и перенапряжения. Вибрации можно сопровождать голосовым дыханием (например, ааааааааааа).

После расслабления для проблемной спины для исцеляющего эффекта можно добавить подкачку. Приподнять прямые руки и ноги чуть от пола, но не сильно вверх стараемся, а на растяжение (макушкой и руками в одну сторону, а ногами в другую). Поднимаемся с растяжением, сопровождая дыханием.

#### **ПРАКТИКА 4.**

Переходим в положение «сидя на коленях», стопы сокращены, руки прямые, упор ладонями в пол, расположенными рядом с коленями, колени шире плеч, пятки вместе. Тяжесть корпуса распределить равномерно на руки и ноги, небольшой свободный провис в поясничном отделе. В этом положении задержаться несколько секунд, также можно по ощущениям добавить вибрации, покачивания вперёд, назад, в сторону. Можно перейти в положение колена локтевого упора с той же самой техникой исполнения расслабляющего движения. Отшагнуть руками вперёд, снова распределить тяжесть корпуса между руками и ногами (стопы можно вытянуть в спокойном состоянии). Также добавить небольшой свободный провис в поясничном отделе. В этом положении задержаться несколько секунд, также можно по ощущениям добавить вибрации, покачивания вперёд, назад, в сторону.

Вернувшись в каждое из этих выше описанных положений, с небольшим свободным провисом в поясничном отделе, добавляем волнообразные перегибы в спине, как бы выныриваем за головой кверху, усиливая прогиб в спине вниз, и занываем обратно, усиливая прогиб в спине вверх (кошечка), тянемся за кобчиком, подбородок тянется к груди. Постепенно амплитуду движения усиливаем, приподнимаясь на полу пальцы, потягиваясь макушкой и кобчиком ещё больше.

#### **ПРАКТИКА 5.**

Переходим в положение «стоя», стопы шире плеч, мыски завёрнуты внутрь (устойчивое целительное положение), колени присогнуты, руки прямые в локтях,

упор ладонями в колени. Тяжесть корпуса распределить равномерно на руки и ноги, небольшой свободный провис в поясничном отделе. В этом положении задержаться несколько секунд, также можно по ощущениям добавить вибрации, покачивания вперёд, назад, в сторону. Затем переходим в положение упора то на одну ногу, сильно отклоняясь в сторону, то на другую, помогая плечом, боковыми мышцами корпуса с той же самой техникой исполнения расслабляющего движения. Также добавить небольшой свободный провис в поясничном отделе. В этом положении задержаться несколько секунд, усиливая и расслабляя положение мышц, также можно по ощущениям добавить вибрации, покачивания вперёд, назад, волну в сторону и вперёд (по ощущениям).

## **ПРАКТИКА 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**

Включает в себя дыхательную практику и энергетическую практику.

Движение – это жизнь. Механически просто исполнять движение нельзя, нужно обязательно включать осознанность. Внутреннее чутьё! Обострение – это шанс раннего взаимодействия с собой к исцелению и регенерации после нагрузок в том числе.

**Живот.** Живот и Жизнь - однокоренные слова. Внутри живота, под внутренними органами, находятся глубокие мышцы и связки. Важно их активировать, чтобы обеспечить поддержку и питание позвоночника и суставов.

**Дыхание.** Дыхание отвечает за энергетическое наполнение суставов связок и мышц. Оно тесно связано с животом и состоянием внутренних органов, которые обеспечивают обменные процессы и регенерацию тканей.

**Вытяжение и нагрузка.** Пояснично-тазовая область является опорой всего позвоночника и тела. Она находится под сильным давлением, которое нужно снимать за счёт вытяжения в сочетании с оптимальной нагрузкой на глубокие мышцы.

**Правильное включение ног.** Важно активировать глубокие мышцы и связки ног, обеспечивающие оптимальную поддержку и питание суставов. Раскрыть и очистить энергетические каналы в ногах и стопах.

*Если осознанно запустить процесс регенерации через декомпрессию и активацию внутренних глубинных мышц и связок, запускается необратимый процесс восстановления, включаются нейроны мозга и организм уже без этого не может. Всё органически вживается в жизнь, включается формат перезагрузки.*





## **ВНЕДРЕНИЕ ПРЕДЛОЖЕННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПРАКТИКУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В НАШЕЙ ШКОЛЕ.**

Одной из важных задач в сохранении и укреплении здоровья учащихся является активное приобщение к здоровому образу жизни. Дети являются участниками образовательной среды, поэтому ведущая роль принадлежит системе образования. Значительная и определяющая доля участия в формировании здорового образа жизни ложится на педагогические учреждения, в том числе и организации дополнительного образования.

Меня как педагога дополнительного образования, руководителя хореографического коллектива не может не волновать состояние здоровья воспитанников. Ведь здоровье складывается из физического, психического, социального, нравственного и духовного состояния человека. Хореография – искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия хореографией формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

Целью нашей системы оздоровления стало создание таких условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, многогранно способным, радостным и счастливым. Здоровье — это не только отсутствие болезней. Это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Для достижения поставленных целей на занятиях мы решаем следующие задачи:

- формируем у детей адекватного представление об окружающем человеке (о строении собственного тела);
- помогаем ребенку создать целостное представления о своем теле,
- обучаем «слушать» и «слышать» свой организм;
- формируем потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- формируем правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Умение и желание сохранить здоровье, процесс больше информационный, нежели материальный. Поэтому в содержание программ по хореографическим дисциплинам включены вопросы, связанные со здоровым образом жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, алкоголизм, наркомания).

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.** Можно выделить следующие основные результаты проведенных мероприятий.

**ДЛЯ УЧЕНИКОВ:**

- ✓ восприятие здоровья как осознанной ценности;
- ✓ самомотивация к здоровому образу жизни, осознанное соблюдение принципов ЗОЖ;
- ✓ овладение навыками командной работы, эффективных коммуникаций, ораторского искусства, организационными умениями и другие;
- ✓ снижение заболеваемости и риска развития болезней;
- ✓ повышение уровня психологического, социального, физического здоровья;
- ✓ повышение вероятности успешности в жизни и гармоничного развития;
- ✓ повышение стремления к развитию;
- ✓ адаптация в коллективе;
- ✓ физическая адаптация к возложенным нагрузкам.

**ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:**

- ✓ повышение эффективности своей работы за счет лучшего усвоения знаний учениками;
- ✓ положительная атмосфера в классе;
- ✓ повышение культуры здоровья всех участников образовательного процесса;
- ✓ оптимизация процесса внедрения здоровьесберегающих технологий;
- ✓ консолидация усилий всех участников образовательного процесса (преподавателей, учащихся, родителей) с целью улучшения состояния здоровья школьников,
- ✓ повышение имиджа образовательной организации;
- ✓ возможность применения успешного опыта.

Сегодня очень актуальна проблема сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного. И важно не только подготовить детей к самостоятельной жизни, но и научить его быть здоровым; способствовать формированию у них осознанной потребности в здоровье как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

**Литература:**

- 1.Бахтин Ю.К., Плахов Н.Н. Актуальные вопросы формирования культуры здоровья у участников образовательной среды // Педагогика высшей школы. -2015. -№3. – С.20-22.
2. Бахтин Ю.К. Факторы формирования здоровья человека и их значение // Молодой ученый. -2012. -№5. –С.397-400.
3. Бебик М.А. Использование танцедвигательной терапии в решении проблемы самопринятия. - М.: МГУ, 1997.
4. Макарова Л.П., Соловьев А.В., Сыромятникова Л.И. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников // Молодой ученый. -2013. -№12. –С.494-496.
5. <https://moluch.ru/th/3/archive/14/409/> (дата обращения: 05.02.2021)



## **КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ВСЕГДА?**

### **СЕКРЕТЫ ИЗВЕСТНОГО ЙОГА**

Не секрет, что **залог удачного дня - правильное утро**. Особенно если вы хотите не просто быть бодрым, но и здоровым.

Предлагаем вам несколько простых упражнений от учителя йоги Рэнди Рэгэна, для выполнения которых вам даже с постели вставать не нужно! Эта *волшебная гимнастика “для ленивых”* наполнит вас бодростью и энергией, а также с каждым днем будет укреплять ваше здоровье и иммунитет.

#### **Упражнение 1. *Растягиваем позвоночник***

Не вставая с постели и лежа на спине, сделайте вдох, вытяните руки над головой, пальцы сожмите вместе, а ладони поверните к стене.

Выпрямите колени и растяните пальцы. Оставайтесь в таком положении 5 секунд. Затем сделайте выдох, полностью расслабьтесь. И повторите еще 3 раза.

#### **Упражнение 2. *Растягиваем суставы***

Исходное положение: правая нога согнута (вы остаетесь также в кровати, но сидя), а левая нога помещается на правое колено.

Обхватите правое колено руками и глубоко дышите 5 секунд. Поменяйте ноги. Повторите 3-5 раз для каждой ноги.

#### **Упражнение 3. *Растягиваем мышцы спины и укрепляем поясничный отдел позвоночника***

Сидя на краю кровати или стула, опустите ноги на пол с согнутыми коленями. Потянитесь руками к полу, повесив их на колени. Голова также тянется к полу. Сделайте упражнение на 5 счетов и расслабьтесь. Выполните 5-7 повторений.

#### **Упражнение 4. *Укрепляем нижнюю часть спины, стимулируем тело и разум***

Лягте на спину, колени согните и подтяните их к груди. Зафиксируйте это положение на 10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 5-7 раз.

#### **Упражнение 5. *Укрепляем мышцы позвоночника и повышаем циркуляцию крови***

Положите правую руку на правую сторону туловища. Ноги согнуты в коленях. Потяните ноги в левую сторону, при этом плечи оставьте неподвижными.

Зафиксируйте положение на 10 секунд. Повторите для противоположной стороны. Выполните упражнение 5-7 раз.

#### **Упражнение 6. Готовимся к продуктивному рабочему дню**

Сядьте, ноги выпрямите. Сделайте вдох, выдох и потянитесь руками к пальцам ног. Сделайте еще раз вдох-выдох и потянитесь еще сильнее. Одновременно вытягивайте шею. Всего нужно выполнить 10 повторений.

*Делайте эту простую гимнастику каждый день и совсем скоро вы увидите, как улучшается ваше самочувствие и повышается уровень энергии!*

