

В век технического прогресса и завоевания, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что важнее всего? Конечно же, здоровье! Это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

## **2. Игра-кричалка «Полезно – вредно»**

Дети могут отвечать хором словами «полезно», «вредно» на предложенный учителем вариант:

- Читать лежа... (вредно).
- Смотреть на яркий свет... (вредно).
- Промывать глаза по утрам... (полезно).
- Смотреть близко телевизор... (вредно).

Расстояние от телевизора до глаз должно быть не менее 3 метров, продолжительность просмотра – не более 1,5 часа в день.

- Оберегать глаза от ударов... (полезно).
- Употреблять в пищу морковь, петрушку... (полезно).
- Тереть глаза грязными руками... (вредно).
- Заниматься физкультурой... (полезно).

И немного загадок на тему здоровья , спорта...

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна... (Зарядка.)

2. Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ.)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет... (Спорт.)

4. Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками. (Рюкзак.)

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой... (Велосипед.)

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

Что за кони у меня? (Коньки.)

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,... (Тренировка.)

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Сидячий образ жизни является причиной многих серьезных заболеваний и нарушений в работе организма. Но современная реальность, в которой работа за компьютером является практически неизбежностью, не оставляет нам выбора.

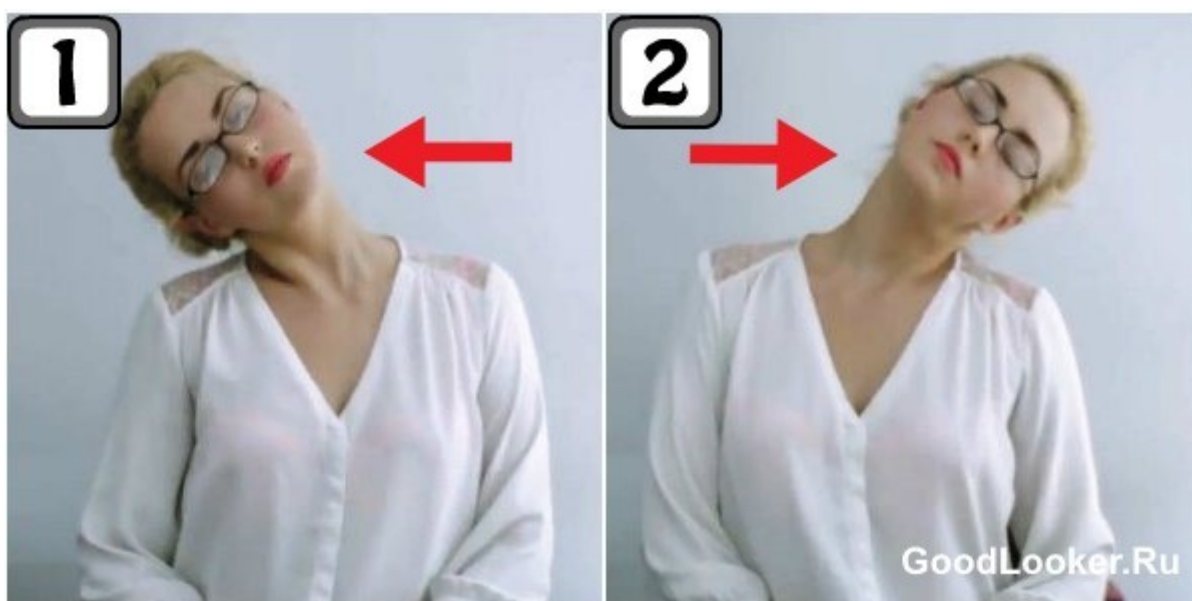
Что делать, если вы чувствуете дискомфорт во время долгой сидячей работы или просто хотите размяться, не отходя от рабочего места? Предлагаем вам

подборку упражнений для офисной гимнастики, которые помогут вам сохранить здоровье и повысить энергию.

Выполняя регулярно упражнения из офисной гимнастики, вы избавитесь от ощущения усталости и обретете прилив свежих сил и бодрости. Выберите несколько предложенных упражнений, распределив их в течение дня. **Выполнять офисную гимнастику следует 5-10 минут каждые 2-3 часа.** Если есть какие-то проблемные участки тела (*например, шея или спина*), то сделайте особый акцент на них.

Если поза статическая, то задерживайтесь в каждом положении **20-30 секунд**. Если поза динамическая (*в этом случае на наших картинках указаны цифры со сменой положения*), то повторяйте каждое упражнение **10-15 раз**. Не забудьте повторять упражнения на правую и левую сторону.

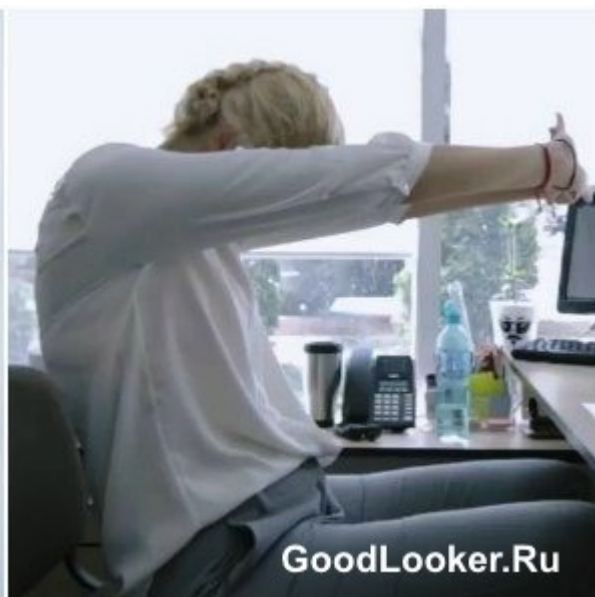
## 1. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ В СТОРОНУ ДЛЯ ШЕИ



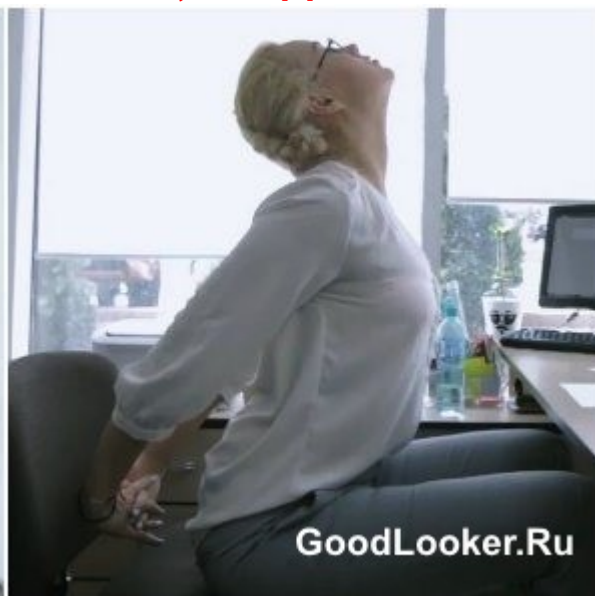
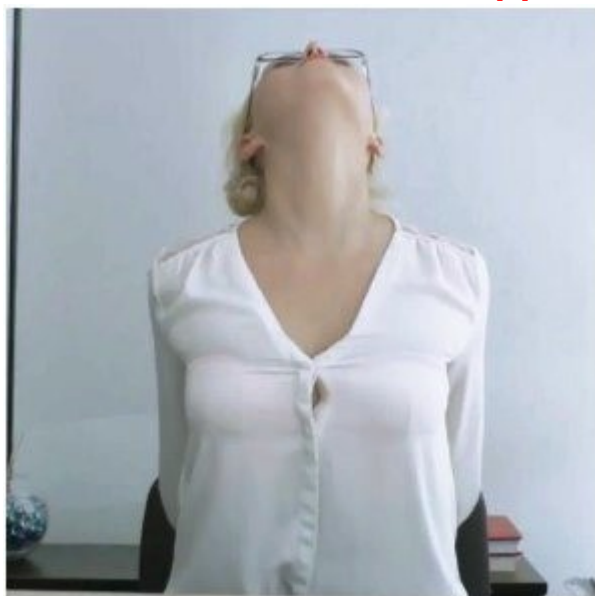
## 2. ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВЫ ДЛЯ ШЕИ



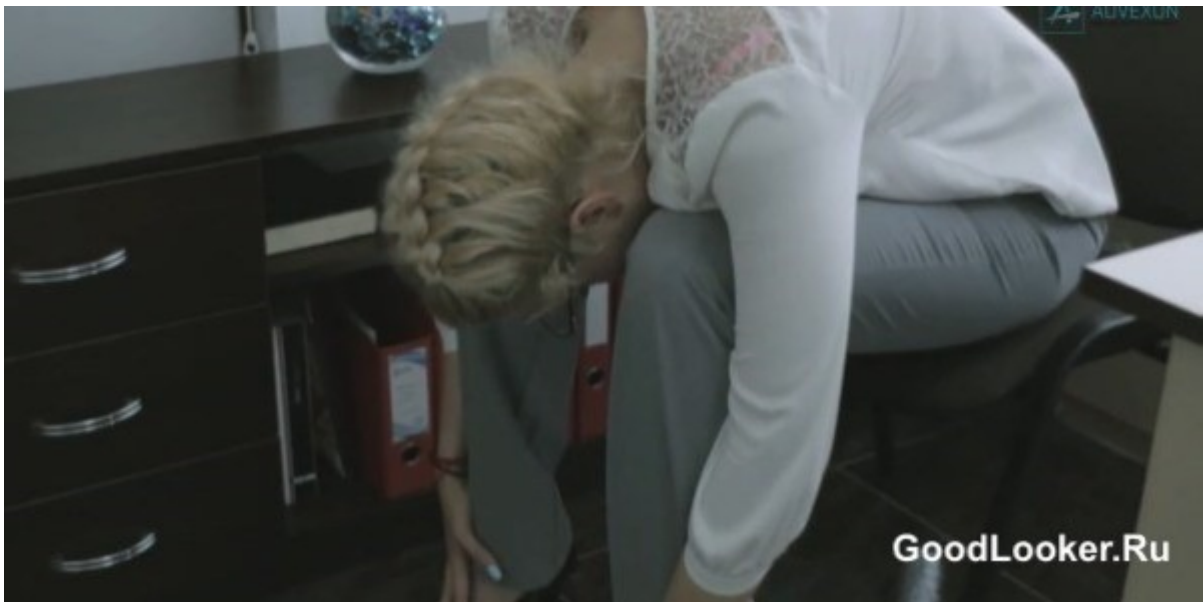
### 3. РАСТЯГИВАНИЕ ПЛЕЧ И СПИНЫ СИДЯ



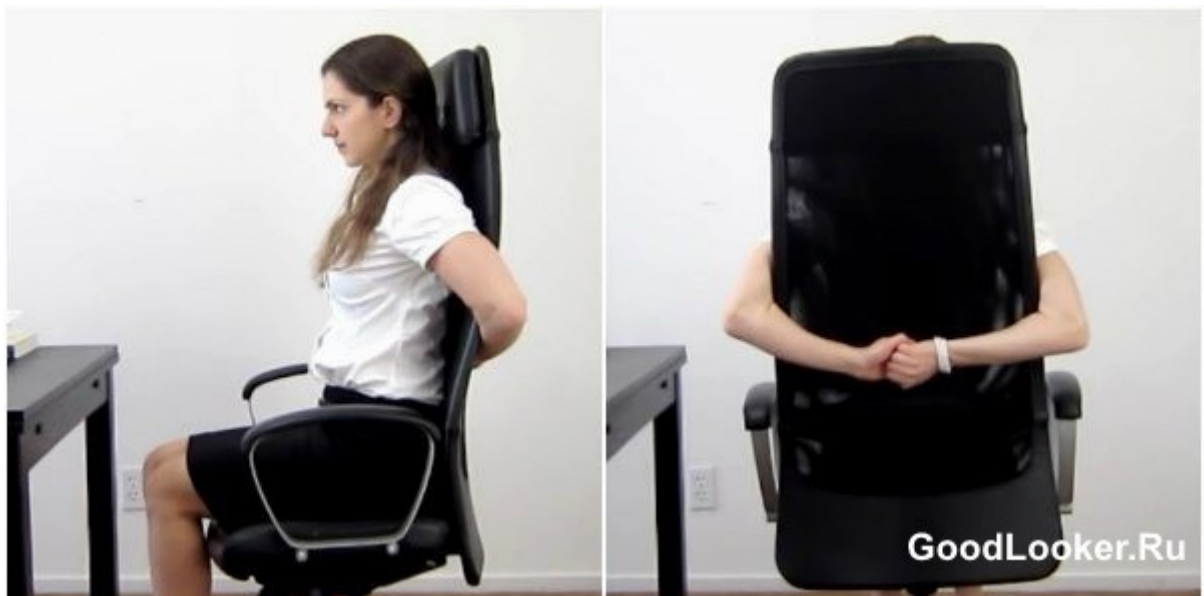
### 4. ЗАМОК ЗА СПИНОЙ ДЛЯ СПИНЫ, ГРУДИ И ПЛЕЧ



### 5. СКЛАДКА СИДЯ ДЛЯ СПИНЫ



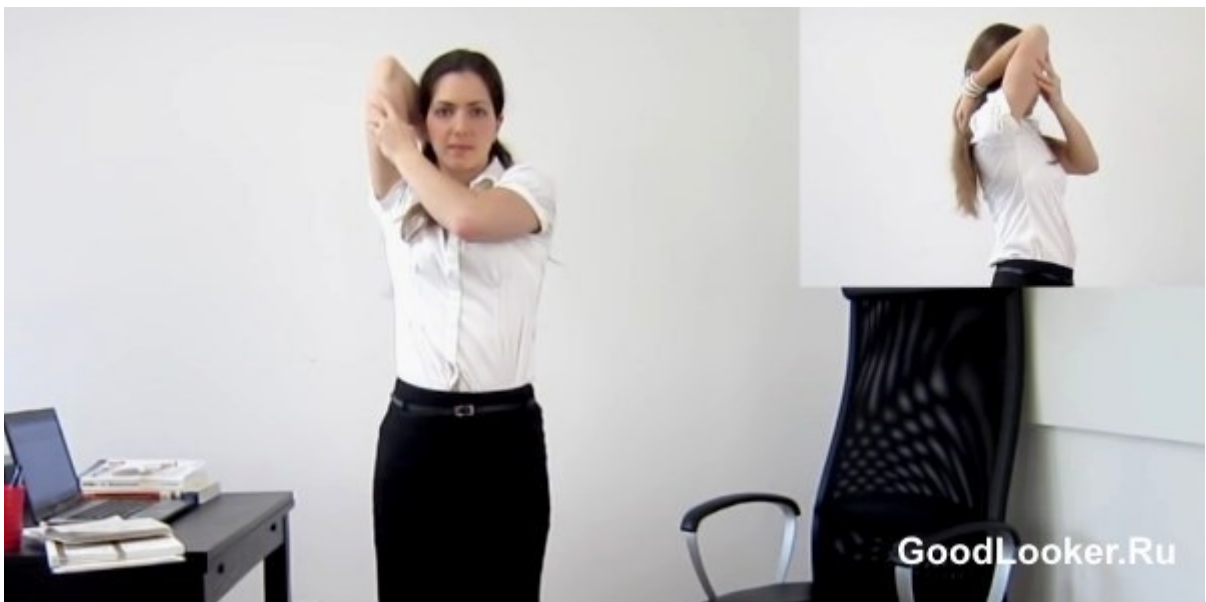
## 6. РАСТЯЖКА СПИНЫ И ГРУДИ СО СТУЛОМ



## 7. РАСТЯЖКА ПЛЕЧ



## **8. РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА**



## **9. РАСТЯГИВАНИЕ ШЕИ И ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ**

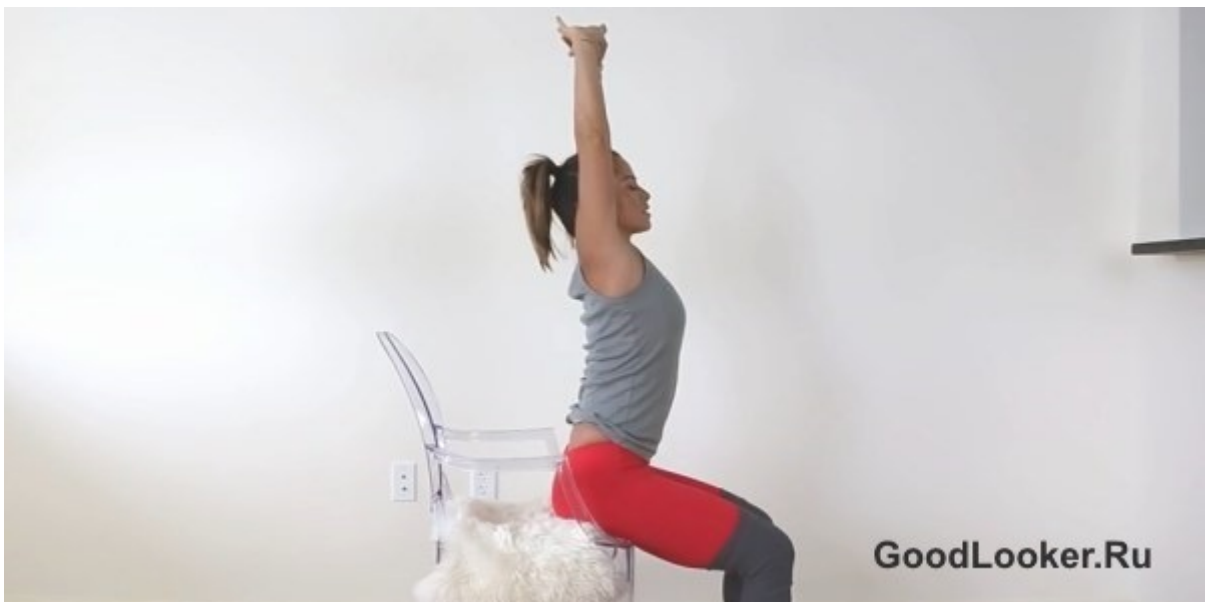
СИДИМ НА КРАЮ СТУЛА, СПИНА РОВНАЯ. НА СОПРАТИВЛЕНИЕ ГОЛОВУ ВНИЗ РУКИ ЗА ГОЛОВУ.

## **10. СКРУЧИВАНИЯ «КОШКА» ДЛЯ СПИНЫ**





## **11. ПОДТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ ДЛЯ СПИНЫ**



## **12. НАКЛОН С ЗАМКОМ ДЛЯ СПИНЫ, ГРУДИ И ПЛЕЧ**



### **13. НАКЛОН СО СТУЛОМ ДЛЯ СПИНЫ, ПОЯСНИЦЫ, ЯГОДИЦ И НОГ**

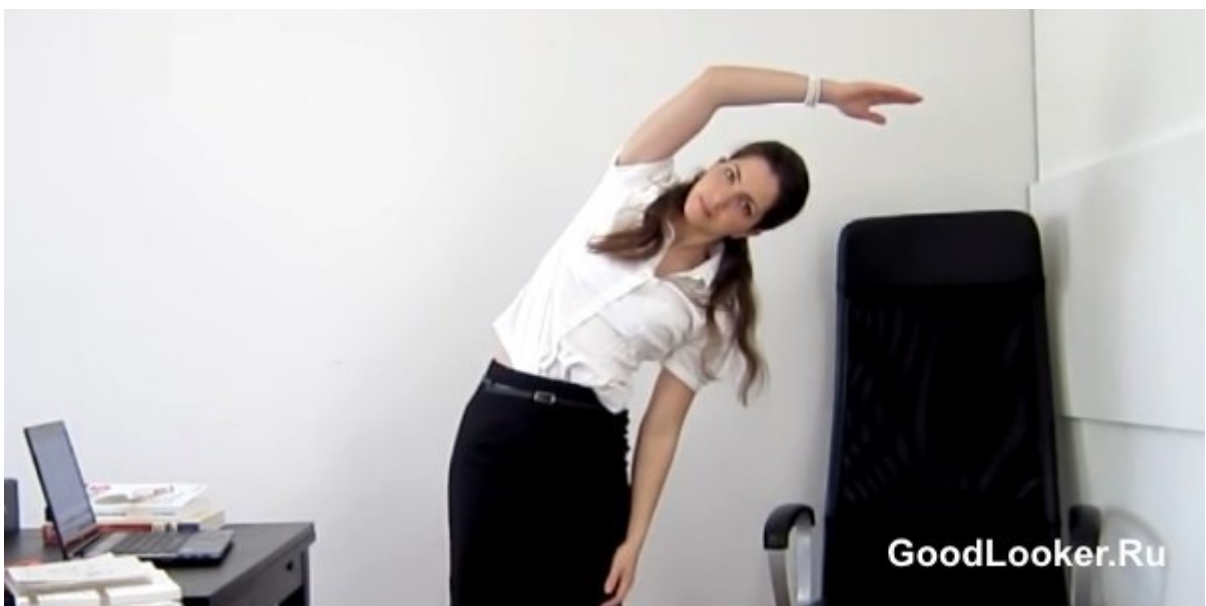


### **14. РАСТЯЖКА СПИНЫ И ПОЯСНИЦЫ В НАКЛОНЕ**





## 15. НАКЛОН В СТОРОНУ ДЛЯ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА И СПИНЫ



## 16. ОБРАТНАЯ ПЛАНКА ДЛЯ СПИНЫ, ГРУДИ И ПРЕССА



## 17. ОТЖИМАНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА



## 18. ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧ



## 19. ВЕЛОСИПЕД ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПРЕССА



## 20. ПОВОРОТ В СТОРОНУ ДЛЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА





## 21. ВЫПАД НА СТУЛЕ ДЛЯ МЫШЦ НОГ И ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ



## 22. ВЫПАД СО СТУЛОМ ДЛЯ МЫШЦ НОГ И ЯГОДИЦ



### 23. ПРИСЕДАНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ И НОГ



### 24. ПОДЪЕМ НОГИ ДЛЯ БЕДЕР, ИКР И КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ



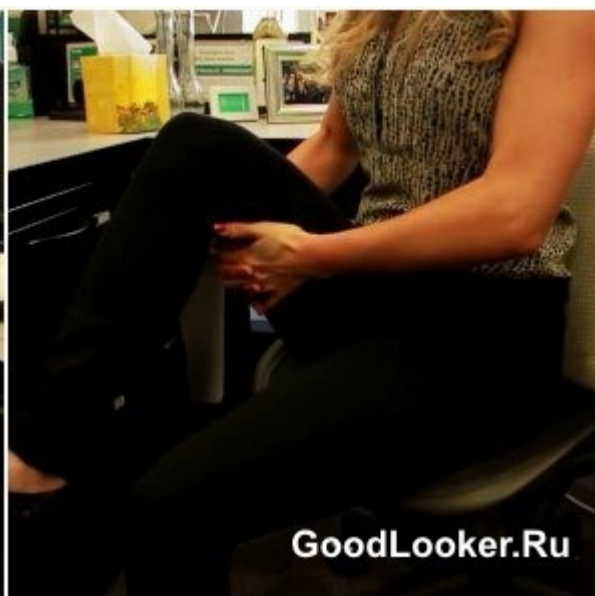
## **25. РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА**



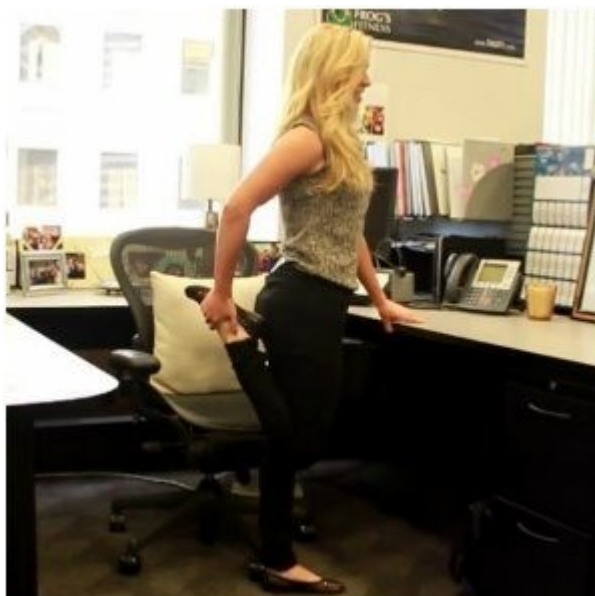
## **26. РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА И ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ**

## **27. РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА**





## 28. РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА



## 29. ПОДЪЕМ НА НОСОЧКИ ДЛЯ ИКР И ГОЛЕНОСТОПА



### 30. ВРАЩЕНИЕ СТОПОЙ



Помните, что ваш организм нуждается в постоянном движении. Если у вас сидячая работа и низкая активность в течение дня, то самое время начать менять образ жизни. Занимайтесь офисной гимнастикой, посещайте спортивный зал или [тренируйтесь дома](#), совершайте ежедневные прогулки, разминайтесь, пользуйтесь лестницами, а не лифтами, чаще ходите пешком.