

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО КУБГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ**



КубГМУ
1920

*Кафедра профильных гигиенических дисциплин, эпидемиологии
и общей гигиены*

**Средства физического воспитания в системе здорового образа жизни
обучающихся**

*Методические рекомендации для студентов лечебного, педиатрического,
медико-профилактического, стоматологического, фармацевтического
факультетов*

Краснодар
2025

УДК: 613.96:796

ББК: 51.204.0

С 75

Составители:

Сотрудники кафедры профильных гигиенических дисциплин, эпидемиологии и общей гигиены ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России:
Заведующий кафедрой д.м.н., доцент О.В. Киёк,
ассистент кафедры А.С. Круподер,
доцент кафедры, к.м.н. Сахаров А.В.,
ассистент кафедры Э.Ю. Енина.

Средства физического воспитания в системе здорового образа жизни обучающихся: методические рекомендации / ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, Государственное бюджетное учреждение здравоохранения министерства здравоохранения Краснодарского края «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»; составители О.В. Киёк, А.С. Круподер, А.В. Сахаров, Э.Ю. Енина Краснодар : 2025. – 51 с. – Текст: электронный

Рецензенты:

доцент кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, к.м.н., Бондина В.М.
старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, к.б.н. Рудева Т.В.

Методические рекомендации «Средства физического воспитания в системе здорового образа жизни обучающихся» подготовлены в соответствии с Приказом Минтруда и соцзащиты РФ от 25 июня 2015 г. N 399н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист в области медико-профилактического дела», Приказом Минтруда и соцзащиты РФ от 31 марта 2017 г. N 293н "Об утверждении профессионального стандарта "Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», Приказом Минтруда и соцзащиты РФ от 27 марта 2017 г. N 306н "Об утверждении профессионального стандарта "Врач-педиатр участковый», Приказом Минтруда и соцзащиты РФ от 10 мая 2016 г. N 227н "Об утверждении профессионального стандарта "Врач-стоматолог», Приказом Минтруда и соцзащиты РФ от 31 мая 2021 г. N 349н "Об утверждении профессионального стандарта "Фармацевт», требованиями ФГОС ВО по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, ФГОС ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело, ФГОС ВО по специальности 31.05.02 Педиатрия, ФГОС ВО по специальности 31.05.03 Стоматология, ФГОС ВО по специальности 33.05.01 Фармация в соответствии с рабочими программами «Гигиеническое воспитание и обучение», «Гигиена», «Гигиена, гигиена детей и подростков», предназначены для студентов лечебного, педиатрического, медико-профилактического, стоматологического, фармацевтического факультетов.

Рекомендовано к изданию ЦМС ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России протокол № 1 от 24 января 2025 г.

УДК: 613.96:796

ББК: 51.204.0

С 75

Киёк О.В., Круподер А.С., Сахаров А.В., Енина Э.Ю.

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ВВЕДЕНИЕ	5
ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ	5
ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	5
1. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	6
1.1 ОСНОВНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	6
1.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	22
1.2.1 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ К ВЫПОЛНЕНИЮ В КАЧЕСТВЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК	22
2. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА	37
3. ЗАКАЛИВАНИЕ	42
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	50

ПРЕДИСЛОВИЕ

Цель данных методических рекомендаций – оказание методической помощи студентам в приобретении знаний по организации и проведению мероприятий по оздоровлению.

Методические рекомендации направлены на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для решения задач в области профессиональной деятельности специалиста:

1. «Медико-профилактическое дело»:

ОПК-2 - Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения

ПКО-5 - Способность и готовность к проведению гигиенического воспитания и обучения граждан, к проведению профессиональной гигиенической подготовки

ПКО-10 - Способность и готовность к организации и проведению мероприятий по определению факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

2. «Лечебное дело»:

ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

3. «Педиатрия»:

ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний у детей, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

ПК-5. Способен к проведению профилактических мероприятий, в том числе санитарно-просветительской работы, среди детей и их родителей

4. «Стоматология»:

ОПК-4 Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

Настоящее издание содержит следующие основные разделы: комплекс физических упражнений, дыхательная гимнастика, закаливание.

ВВЕДЕНИЕ

Регулярное проведение оздоровительных мероприятий способствуют укреплению здоровья, повышению работоспособности, оказывая положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, на весь организм в целом.

Предлагаемые комплексы физических упражнений, дыхательной гимнастики и закаливания, способствующие не только поддержанию здоровья обучающихся, но и обеспечению успешного обучения, рекомендуются не только на занятиях по физическому воспитанию, но и для самостоятельного выполнения дома, а также в виде физкультминуток в течение рабочего дня с целью профилактики утомления и повышения работоспособности обучающихся в процессе обучения. Кроме того, информация, изложенная в методических рекомендациях, может применяться студентами при проведении гигиенического воспитания и формировании здорового образа жизни среди населения.

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Данные рекомендации содержат комплекс оздоровительных мероприятий, которые рекомендованы к выполнению студентами с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности. Первый раздел включает в себя комплекс основных и дополнительных физических упражнений; второй раздел - комплекс упражнений по дыхательной гимнастике; заключительный раздел включает рекомендации по закаливанию.

ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Оздоровление организма необходимо, прежде всего, для повышения и поддержания физического и психического здоровья. Основными задачами мероприятий по оздоровлению студенческой молодежи являются:

- развитие и совершенствование важных физических качеств и двигательных навыков;
- совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения образовательной программы;
- формирование устойчивого интереса к обучению;
- профилактика гиподинамии;
- формировании мотивации к здоровому образу жизни, отказ от курения, потребления алкоголя;
- приобщение студентов к физической культуре и спорту.

1. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Систематические занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на функциональное состояние организма. Физические нагрузки, активизируя деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, благоприятно влияют на обменные процессы. Выполнение физических упражнений на открытом воздухе вызывает увеличение насыщения крови кислородом, обеспечивая продуктивную умственную работу. Гигиенические принципы организации физического воспитания:

- оптимальный двигательный режим с учетом биологической потребности организма в движениях и его функциональных возможностей;
- применение физических упражнений в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности;
- систематичность занятий, постепенное увеличение нагрузок;
- создание гигиенически полноценных условий внешней среды во время занятий физической культурой.

Рекомендуется выполнять в общей сложности не менее 60 минут умеренной физической активности в день. Регулярность интенсивных тренировок с учетом рабочей занятости должна быть не менее 2 раз в неделю по 50-60 минут.

1.1 ОСНОВНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс №1

1. Наклоны туловища в сторону.

Упражнение избавляет от дискомфорта и боли в области спины, повышает подвижность позвоночного столба.

И.П. – стойка ноги врозь, руки выпрямлены и прижаты вдоль туловища.

Наклоны туловища в сторону с зафиксированным на месте тазом. Руки должны скользить четко вдоль бедер, не раскачиваясь по сторонам. 8-10 повторений в каждую сторону.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 1. Наклоны туловища в сторону

2. Разведение рук по трем направлениям.

Упражнение для спины концентрируется на проработке области лопаток. Улучшает кровоток к головному мозгу, избавляет от ощущения зажатости в мышцах шеи, трапециях, грудном отделе. Также упражнение используется с целью профилактики сутулости.

И.П. - стойка ноги врозь.

Развести руки в разные стороны и слегка поднять. Отвести руки назад, сводя лопатки. Далее руки необходимо опустить и снова отвести назад до ощущения легкого растяжения в грудном отделе. Еще раз опустить руки и снова выполнить аналогичное движение. Возвращаться назад по обратной траектории. 6-8 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 2. Разведение рук по трем направлениям

3. Сведение локтей перед собой.

Упражнение раскрывает плечевой отдел, избавляя от напряжения в верхней части спины. Суставная гимнастика для плеч стимулирует выработку специальной жидкости, которая делает соединения более подвижными. Благодаря этому суставы становятся менее болезненными. В процессе работы ведется разминка трапециевидных мышц, стимулируется кровоток к головному мозгу.

И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

Локти развернуть в противоположные друг от друга стороны, после чего медленно свести их перед собой до плотного стыка. Далее — развести их. 8-10 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 3. Сведение локтей перед собой

4. Сведение лопаток.

Упражнение избавляет от скованности и боли в спине или предотвратит ее. Это обязательный элемент для людей, ведущих сидячий образ жизни. Также упражнение позволяет сформировать правильную осанку, избавиться от «выпирающих лопаток» и боли под ними, а также в целом укрепить мускулатуру спины.

И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

Отвести плечи назад, сделать маленькую паузу, после чего свести плечи перед собой. Амплитуда движения максимальная. 8-10 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 4. Сведение лопаток

5. Поочередные отведения рук назад.

Упражнение позволяет избавиться от скованности и боли в спине и груди.

И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

Отвести одну руку в сторону и назад, добываясь ощущения растяжения в области груди. Затем вернуть руку на пояс и повторить движение другой рукой. Стараться лишь слегка поворачивать корпус, чтобы сосредоточить нагрузку в нужных местах. 8-10 повторений в каждую сторону.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 5. Поочередные отведения рук назад

6. Подъемы рук вверх.

Упражнение снимает нагрузку со спины и вытягивает позвоночник, разминает плечевые суставы, возвращая им подвижность и снимая боль. Также это упражнение для позвоночника убирает напряжение с шеи, помогает избавиться от головной боли.

И.П. – стойка ноги врозь.

Первое повторение – поднять руки вверх через стороны, следующее повторение – поднять руки вверх перед собой. Выполнять упражнение в медленном темпе, потягиваясь в верхней точке. Это поможет улучшить кровообращение во всем теле. 8-10 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 6. Подъемы рук вверх

7. Скрещивание рук у груди.

Упражнение направлено на профилактику болей в грудном отделе позвоночника.

И.П. – стойка ноги врозь, ладони на затылке.

Развернуть локти в противоположные стороны до ощущения растяжения в груди. После этого обхватить корпус крест-накрест, дотрагиваясь руками лопаток. 10-12 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 7. Скрещивание рук у груди

8. Сгибания рук затылок-поясница.

Упражнение поможет разгрузить позвоночник, снимает напряжение с мышц спины и рук, улучшая кровообращение по всему телу.

И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

Согнуть правую руку кистью вверх, а левую — кистью к полу. Одновременно с этим подвести правую руку к затылку, а левую — к пояснице. Зафиксировать положение на секунду. Затем поменять стороны: левая рука — на затылок, а правая — на поясницу. 8-10 повторений в каждую сторону.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 8. Сгибания рук затылок-поясница

9. Сведение рук за спиной.

Упражнение направлено на расслабление околопозвоночных мышц, трапеций, дельтовидных мышц. С его помощью улучшается кровообращение по всему телу, корректируется осанка.

И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

Свести руки на пояснице, соединяя предплечья и слегка отводя плечи назад. Почувствовать небольшое растяжение в области груди. Выполнять попеременно на обе стороны (сначала правая рука впереди, следующее повторение – левая рука впереди). 8-10 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 9. Сведение рук за спиной

10. Сгибание спины в полуприседе.

Упражнение направлено на улучшение подвижности позвоночника, укрепление мускулатуры поясницы и околопозвоночных столбов. Также упражнение способствует нормализации пищеварения, помогает снять напряжение в грудном и поясничном отделах.

И.П. – полуприсед ноги врозь, руки упираются в бедра.

Поочередные прогибы и сгибания в спине. Упражнение выполняется в среднем темпе. 10-12 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 10. Сгибание спины в полуприседе

Комплекс №2

1. Сгибание рук с разжиманием кистей.

И. П. – стойка ноги врозь, руки выпрямлены вперед, ладонями вверх.
Согнуть руки в локтевых суставах, одновременно сжимая кисти в кулак. 10-12 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 11. Сгибание рук с разжиманием кистей

2. Вращение кистей.

И. П. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах.
Выполнить 6-8 вращений кистями во внутрь, затем – 6-8 вращений наружу.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 12. Вращение кистей

3. Поочередные вытягивания рук.

И.П. - стойка ноги врозь, руки вверх.

Наклоны в сторону с одновременным выпрямлением противоположной руки. 10-12 повторений в каждую сторону.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 13. Поочередные вытягивания рук

4. Подъемы сведенных рук над головой.

И.П. – стойка ноги врозь, руки выпрямлены вверх в замок, ладонями кверху. Наклоны головы и выпрямленных рук вперед. 10-12 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 14. Подъемы сведенных рук над головой

5. Разведение + скрещивание рук перед собой.

И.П. – стойка ноги врозь, руки выпрямлены перед собой в замок, голова наклонена вперед.

Разведение выпрямленных рук: одна – в сторону вверх, другая – в сторону вниз. 8-10 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 15. Разведение + скрещивание рук перед собой

6. Разведение локтей.

И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

Сведение и разведение локтей в стороны. 10-12 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 16. Разведение локтей

7. Округление спины со сведением рук.

И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны согнуты в локтевых суставах.

10-12 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 17. Округление спины со сведением рук

8. Махи руками вдоль тела

И.П. – стойка ноги врозь.

Махи прямыми руками, одна вверх, другая вниз. 10-12 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 18. Махи руками вдоль тела

9. Повороты с вытягиванием рук над головой.

И.П. – стойка ноги врозь, руки согнуты в замок перед собой.

Повороты туловища в стороны с одновременным выпрямлением рук вверх. 10-12 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 19. Повороты с вытягиванием рук над головой

10. Сгибания рук затылок-поясница.

И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

Сгибание рук: одна на затылок, другая на поясницу. 10-12 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 20. Сгибания рук затылок-поясница

Комплекс №3

1. Наклоны корпуса в стороны

Упражнение избавляет от дискомфорта и боли в области спины, повышает подвижность позвоночного столба. Наклоны корпуса осуществляются с зафиксированным на месте тазом. Направление движения контролируйте за счет выпрямленных и прижатых вдоль туловища рук. Они должны скользить четко вдоль бедер, не раскачиваясь по сторонам.



<https://goodlooker.ru/gimnastika-dlja-pozvonohnika-stoja.htm>

Рис. 21. Наклоны корпуса в стороны

2. Разведение рук по трем направлениям

С помощью движения вы сможете улучшить кровоток к головному мозгу, избавиться от ощущения зажатости в мышцах шеи, трапециях, грудном отделе. Также упражнение используется с целью профилактики сутулости. Разведите руки в разные стороны и слегка поднимите. Теперь отводите верхние конечности назад, сводя лопатки. Далее руки необходимо опустить и снова отвести назад до ощущения легкого растяжения в грудном отделе. И теперь опустите руки еще раз и снова выполните аналогичное движение. Затем возвращайтесь назад по обратной траектории.



<https://goodlooker.ru/gimnastika-dlja-pozvonohnika-stoja.htm>

Рис. 22. Разведение рук по трем направлениям

3. Сведение лопаток

Данное упражнение для позвоночника избавит от боли в середине спины или предотвратит ее. Поставьте руки на пояс. После этого отведите плечи назад, сделайте

маленькую паузу, после чего сведите плечи перед собой. Амплитуда движения максимальная, поэтому вам придется выполнять отводы с небольшим усилием, добиваясь ощущения растяжения в пиковых точках.



<https://goodlooker.ru/gimnastika-dlja-pozvonohnika-stoja.htm>

Рис. 23. Сведение лопаток

4. Скрещивание рук у груди

Упражнение для профилактики остеохондроза грудного отдела и позвоночника. Находясь в положении стоя, сведите ладони на затылке. Разверните локти в противоположные стороны до ощущения растяжения в груди. После этого обхватите корпус крест-накрест, дотрагиваясь руками лопаток. Необходимо приложить небольшое усилие, чтобы растянуть трапеции и мышцы, поддерживающие лопатки.



<https://goodlooker.ru/gimnastika-dlja-pozvonohnika-stoja.htm>

Рис. 24. Скрещивание рук у груди

5. Сгибание спины в полуприседе

Округление спины в положении стоя направлены на улучшение подвижности позвоночника, укрепление мускулатуры поясницы и околопозвоночных столбов. Это помогает поддерживать спину в правильном положении. Также элемент способствует нормализации пищеварения, помогает снять напряжение в грудном и поясничном отделах. Расставьте ноги на ширине плеч и сделайте небольшой полуприсед. Руками упритесь в бедра, после чего выполняйте поочередные прогибы и сгибания в спине.



<https://goodlooker.ru/gimnastika-dlja-pozvonohnika-stoja.htm>

Рис. 25. Сгибание спины в полуприседе

6. Вращение головой

Упражнение улучшает гибкость шеи и устраняет напряжение. Положите руки на пояс, голову держите ровно. Опустите подбородок вниз и выполняйте вращения шей из стороны в сторону, двигаясь по дугообразной траектории. Не закидывайте голову назад, избегайте резких движений, выполняйте упражнение медленно и плавно.



<https://goodlooker.ru/sustavnaya-gimnastika.html>

Рис. 26. Вращение головой

7. «Бабочка»

Упражнение развивает подвижность плечевых суставов, препятствуя возникновению травм и болезненных ощущений. Согните руки в локтях под углом 90° и поднимите их перед собой. Разводите руки в стороны с полной амплитудой, а затем сведите вместе.



<https://goodlooker.ru/sustavnaya-gimnastika.html>

Рис. 27. «Бабочка»

8. «Ножницы»

Это упражнение не только улучшает гибкость плеч, но и укрепляет руки. Вытяните прямые руки в стороны, а затем сведите их вместе, чтобы одна рука оказалась поверх другой. Разведите руки в стороны и снова сведите их, чтобы уже другая рука оказалась выше. Выполняйте «ножницы» с полной амплитудой, но без резких движений, чтобы разработать плечевые суставы, а не навредить им.



<https://goodlooker.ru/sustavnaya-gimnastika.html>

Рис. 28. «Ножницы»

9. Круговые вращения тазом

Поставьте ноги немного шире плеч, руки расположите на поясе. Выполняйте вращение тазом, двигаясь вперед-в сторону-назад-в другую сторону с полной амплитудой. Упражнение улучшает подвижность поясницы и бедер, улучшает кровообращение в органах малого таза.



<https://goodlooker.ru/sustavnaya-gimnastika.htm>

Рис. 29. Круговые движения тазом

10. Подъемы коленей

Встаньте прямо и положите руки на пояс. Поднимите согнутую в колене ногу вверх до параллели бедра с полом, вернитесь обратно и снова поднимите согнутую ногу, но уже отводя ее в сторону. Повторите другой ногой. Упражнение разработки бедренных и коленных суставов, сделав их подвижнее и эластичнее.



<https://goodlooker.ru/sustavnaya-gimnastika.htm>

Рис. 30. Подъемы коленей

1.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1.2.1 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ К ВЫПОЛНЕНИЮ В КАЧЕСТВЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

Комплекс упражнений, снимающих утомление органов зрения

Выполнение упражнений в виде разнообразных движений глазами способствует активизации кровообращения в мышцах, управляющих движениями глаз, улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, повышает устойчивость вестибулярных реакций.

1. И. П. – сидя на стуле, крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть их на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И. П. – сидя на стуле, быстро моргать глазами в течение 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. Сидя, посмотреть на кончик носа – 3-4 сек., перевести взгляд вдаль – 3-5 сек. Повторить 4-5 раз.

4. И. П. – стойка ноги врозь, смотреть прямо перед собой 2-3 с; поставить палец правой руки по средней линии на расстоянии 25-30 см. от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И. П. – стойка ноги врозь, отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза и совершенствует их координацию.

6. И. П. – сидя на стуле, веки закрыты. Поднять глаза кверху. Опустить глаза вниз. Повернуть глаза вправо. Повернуть глаза влево. Повторить 6-8 раз.

7. И. П. – сидя или стоя, делать глазами круговые движения по часовой, а затем против часовой стрелки. Повторить 3-4 раза.

8. И. П. – сидя на стуле, закрыть глаза, расслабиться, расслабить мышцы лица.

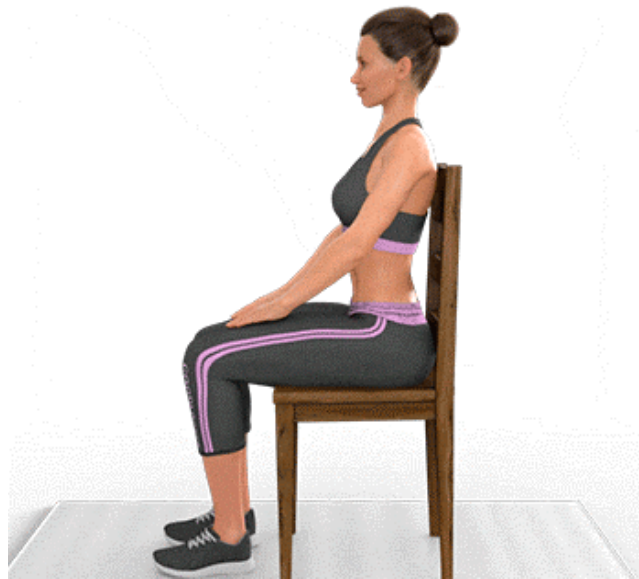
Комплекс упражнений сидя на стуле

Упражнения сидя предназначены для снижения локального переутомления, помогут разгрузить мышцы, находящиеся в постоянном напряжении. Специальная гимнастика снижает общую "трудовую" нагрузку, при этом формирует устойчивость и выносливость.

Комплекс №1

1. Выведение головы вперед

Выведение головы вперед мягко разминает мышцы шеи, убирает напряжение в шее и верхней части спины, избавляет от двойного подбородка.



<https://goodlooker.ru/ofisnaya-gimnastika.html>

Рис. 31. Выведение головы вперед

2. Растяжка с наклоном головы в стороны

Статическая растяжка для шеи помогает снять напряжение с шейно-воротниковой зоны, улучшить питание головного мозга.

Опускаем голову вправо и тянемся левым ухом к потолку, задерживаемся в этом положении. Ладонью на голову не давим. Затем меняем сторону.

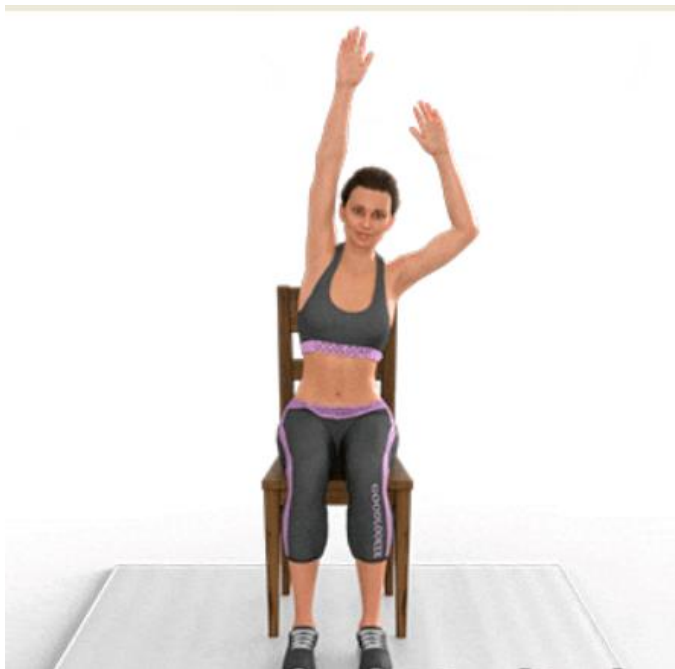


<https://goodlooker.ru/ofisnaya-gimnastika.html>

Рис. 32. Растяжка с наклоном головы в стороны

3. Вытягивание рук вверх на стуле

Это упражнение очень хорошо вытягивает спину, улучшает осанку, избавляет от боли в верхней части спины, что особенно важно при сидячей работе. Тянитесь за рукой вверх, вытягивайте позвоночник.



<https://goodlooker.ru/ofisnaya-gimnastika.html>

Рис. 33. Вытягивание рук вверх

4. Разжимания кистей

Полезное упражнение для офисной гимнастики, которое разминает все мелкие суставы и связки кисти, улучшает кровообращение рук. Обязательно к выполнению для людей, работающих за компьютером.



<https://goodlooker.ru/ofisnaya-gimnastika.html>

Рис. 34. Разжимание кистей

5. Поочередное разгибание ног

Одно из самых полезных упражнений для коленей, поскольку улучшает питание сустава и мягко разминает его. Дополнительно растягивается задняя поверхность бедра, уменьшается отечность ног. Подъем ноги выполняйте на выдохе.

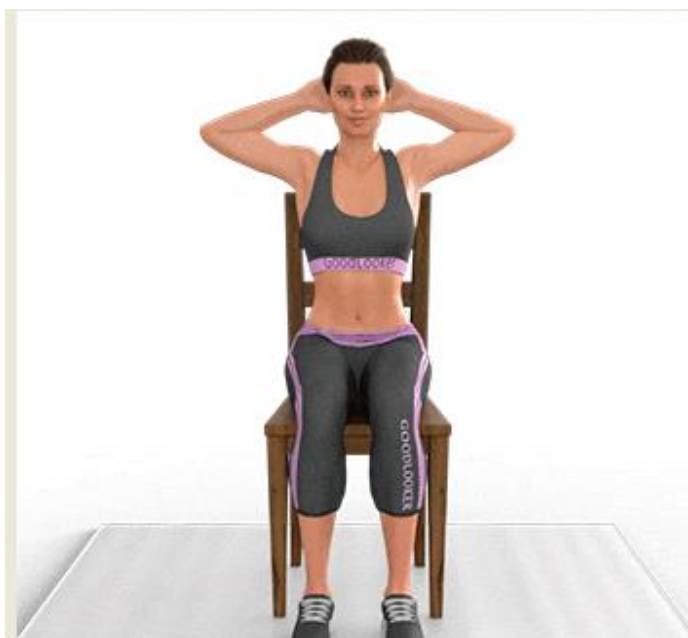


<https://goodlooker.ru/ofisnaya-gimnastika.html>

Рис. 35. Поочередное разгибание ног

6. Округление спины с руками за головой

Такое упражнение из офисной гимнастики отлично снимает напряжение с верхней части спины и шеи. Раскрывается грудная клетка, улучшается работа дыхательной системы.



<https://goodlooker.ru/ofisnaya-gimnastika.html>

Рис. 36. Округление спины с руками за головой

7. Вращение локтей

Такие вращения хорошо разрабатывают локтевые суставы. Кроме того, это упражнение укрепляет суставы и мышцы плеч, улучшается подвижность и мобильность рук.



<https://goodlooker.ru/ofisnaya-gimnastika.html>

Рис. 37. Вращение локтей

8. Подъемы ног колено-локоть

Для выполнения этого упражнения поднимайте поочередно колено вверх на выдохе и касайтесь его локтем противоположной руки. Такие скручивания помогут избавиться от живота, подтянуть пресс и бедра, а также укрепить коленные суставы.



<https://goodlooker.ru/ofisnaya-gimnastika.html>

Рис. 38. Подъемы ног колено-локоть

9. Разведение согнутых рук у груди

И еще одно хорошее упражнение для раскрытия плечевых суставов и улучшения осанки. Широко разводите руки на выдохе, раскрывайте плечи. Выполняйте это упражнение, если хотите избавиться от сутулых или зажатых плеч.



<https://goodlooker.ru/ofisnaya-gimnastika.html>

Рис. 39. Разведение согнутых рук к груди

10. Подъем рук и колена

Такая синхронная работа рук и ног улучшает координацию, возвращает ясность и концентрацию. Разрабатываются плечевые и коленные суставы, не меньше работает тазобедренный сустав.



<https://goodlooker.ru/ofisnaya-gimnastika.html>

Рис. 40. Подъем рук и колена

1. Выведение головы вперед.

И.П. – сидя на стуле, руки на коленях.

Выведение головы вперед. 10-12 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 41. Выведение головы вперед

2. Подъемы рук над головой.

И.П. – сидя на стуле, руки в стороны, согнуты в локтях, кистями вверх.

Поднять руки вверх, одновременно выпрямляя их в локтевых суставах.

10-12 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 42. Подъемы рук над головой

3. Подъемы скрещенных рук над головой.

И.П. – сидя на стуле, руки скрещены перед собой.

Поднять скрещенные руки вверх. 10-12 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 43. Подъемы скрещенных рук над головой

4. Разведение согнутых рук на стуле.

И.П. – сидя на стуле, руки, согнутые в локтевых суставах, сведены перед собой. Разведение согнутых рук в стороны. 10-12 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 44. Разведение согнутых рук на стуле

5. Вытягивание рук с наклоном.

И.П. – сидя на стуле, руки на коленях.

Наклоняясь вперед, вытягиваем руки, сцепленные в замок. 8-10 повторений.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 45. Вытягивание рук с наклоном

6. Подъем на носки с подъемом рук.

И.П. – сидя на стуле, руки согнуты в локтевых суставах на уровне плеч, кисти вперед.

Отрывая пятки, подняться на носки с одновременным поднятием согнутых в локтевых суставах рук. 10-12 повторений.



<https://goodlooker.ru/programma-dlja-nachinajushih-den-6.htm>

Рис. 46. Подъем на носки с подъемом рук

1.2.2 РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СПИНЫ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Комплекс упражнений для здоровья спины и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата рекомендуется выполнять утром или вечером с целью расслабления мышц спины, устранения болей в спине, снятия усталости, улучшения осанки.

1. Поворот корпуса в положении сидя.

Упражнение снижает общее напряжение в теле, укрепляет мышцы бедра, позвоночного столба и подколенных связок. Упражнение снимает боль в спине, ногах, восполняет запас энергии, активизируется работа мозга, растягивается плечевой пояс.

И.П. – сед ноги выпрямлены, вынесены перед собой, вместе. Согнуть правую ногу в колене и перекинуть ее через левое бедро, поставить рядом на всю стопу. Развернуть туловище влево и разместить левую ладонь позади ягодиц. Правой рукой обхватить подогнутую ногу (локоть с коленом). Сделать мелкий разворот корпусом и плечом назад в сторону отставленной руки, слегка притягивая бедро согнутой ноги к себе. 30 секунд на каждую сторону.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 47. Поворот корпуса в положении сидя

2. Колено к груди лежа на спине.

Упражнение способствует вытяжению позвоночника, устранению болезненности или зажатости поясничного отдела, укреплению мышц-разгибателей глубоко внутри от черепа до крестца. Снимает усталость в спине и ногах. Бицепсы бедер, квадрицепсы, ягодицы, подколенные сухожилия мягко растягиваются.

И.П. - лежа на спине, ноги вытянуты вместе, руки вдоль туловища.

Согнуть в коленном суставе одну ногу, поднять, подтянуть бедро к груди, обхватив голень руками. Вторая нога выпрямленная. Ощутить напряжение в мышцах. Стараясь бедро притягивать как можно сильнее, пока позволяет растяжка. Не отрывать голову, лопатки, поясницу, ягодицы от пола. 30 секунд на каждую сторону.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 48. Колено к груди лежа на спине

3. Скручивание лежа на спине.

Упражнение направлено на насыщение кровью позвонков, дисков и нервных пучков, возвращение гибкости и мобильности позвоночнику, растягивание ягодичных и спинных мышц, борьбу с сутулостью, кривизной.

И.П. – лежа на спине, руки на полу, вытянуты в стороны.

Согнуть в колене одну ногу, сделать скручивание в противоположном направлении, положить стопу, голень и колено на пол. Таз, вторую ногу перекатить на бок, но лопатки, плечи, голову не отрывать. Одну руку, со стороны перекинутой ноги, оставить лежать на полу, второй обхватить колено этой ноги, чтобы еще сильнее притянуть. 30 секунд на каждую сторону.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 49. Скручивание лежа на спине

4. Скрещивание ног лежа на спине.

Упражнение направлено на вытяжение, расслабление пояснично-крестцовых мышц и укрепление позвоночного столба, усиление тока крови с массой питательных и полезных веществ к костной, хрящевой ткани. Улучшается гибкость, снижается боль,

усталость. Дополнительно тянутся ягодицы и мышцы ног, расслабляется, тонизируется всё тело.

И.П. – лежа на спине, плотно прижимая таз, спину, плечи и голову к поверхности.

Согнуть ноги в коленных суставах, приподнять так, чтобы бедра находились перпендикулярно к полу, а между бедрами и голенью образовался прямой угол. Закинуть одну ногу на вторую: расположить левую голень лодыжкой на правое бедро немного повыше колена. Схватить руками приподнятое бедро со стороны бицепса, не отрывая лопаток, плеч и головы. Поясницу плотно прижать. 30 секунд на каждую сторону.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис.50. Скрещивание ног лежа на спине

5. Поза счастливого ребенка

Упражнение направлено на расслабление поясничных мышц и раскрытие, разработку тазобедренных суставов, общую релаксацию. Растягивается задняя поверхность бедра. Гибкость, мобильность таза улучшается, что сохраняет здоровье позвоночника, коленей.

И.П. - лежа на спине, руки выпрямлены вдоль туловища.

Поднять прямые ноги вверх и удерживая близко друг к другу, образовать между бедрами и корпусом прямой угол. Согнуть ноги в коленном суставе и положить бедра на живот по краям, голени направить вверх, а руками схватить стопы. Не отрывать поясницу и голову, шею вытянуть. Для усиления растяжения тянуть сильнее ноги вниз – можно даже коснуться коленями пола по обе стороны от боков. 40-60 секунд.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 51. Поза счастливого ребенка

6. Поза освобождения ветра.

Упражнение направлено на расслабление и тренировку нижней части спины (крестца и поясницы), снижение напряжения в мышцах бедер и тазовой области. Тело в принятой позиции отдыхает, насыщается энергией. Это простое упражнение от боли в спине отлично расслабляет все тело. Улучшается работа внутренних органов, циркуляция крови.

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Постепенно сгибать ноги в коленных суставах и подводить бедра к груди. Таз оторвать от пола, нижней точкой опоры оставить крестец с поясницей. Обхватить ноги руками повыше колен, притянуть голени поближе к бедрам. Голову, шею, плечи поднять, а лбом коснуться коленей так, чтобы нос прошел между ними. Не напрягаться, расслабиться. Дыхание глубокое. 40-60 секунд.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 52. Поза освобождения ветра

7. Поза ребенка

Упражнение направлено на избавление от напряженности и зажатости позвоночника, тренировку мышц спины, развитие или возвращение гибкости. Устранение болевых ощущений, давления с дисков.

И.П. – сед на пятках, бедра раздвинуть широко, стопы свести вместе. Наклониться, лечь как можно глубже, туловище опустить между бедрами. Руки вытянуть вперед, выпрямиться. Шею держать на одной линии с позвоночником, а голову положить на бок. Слегка округлить спину в грудном отделе. Полностью расслабиться. 40-60 секунд.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

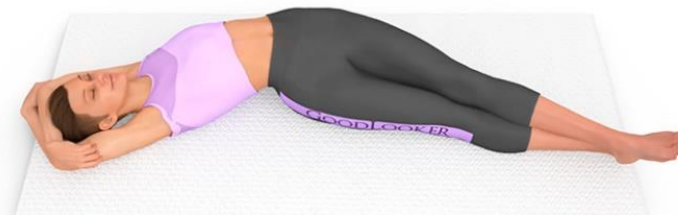
Рис. 53. Поза ребенка

8. Дуговые повороты лежа на спине.

Упражнение направлено на вытяжение позвоночника в грудном и поясничном отделе и снятие с мышц зажатости, болезненности. При регулярных занятиях выправится ось, улучшится осанка, облегчится ходьба, бег или другая активность.

И.П. – лежа на спине, руки на полу над головой, локти чуть согнуты, ладонь лежит на ладони.

Скрестить ноги – одну голень положить на другую, а стопы сцепить. Повернуть руки и ноги в правую сторону, затем то же самое проделать в обратном направлении. Амплитуду держать небольшую, ощутить растяжение поясницы и грудного отдела позвоночника. Ноги не подгибать, таз и спину не отрывать. 30 секунд на каждую сторону.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 54. Дуговые повороты лежа на спине

9. Лежачее положение с ногой в стороне.

Упражнение направлено на снятие болевых всплесков, спазмов или зажимов мышц позвоночника, выправление осанки, релаксацию. Устраняет усталость в спине, ногах и руках.

И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища.

Одну ногу оставить на месте, вторую согнуть в коленном суставе под углом 90 градусов и отодвинуть в сторону, чтобы бедро стало перпендикулярно тазу, а голень перпендикулярно бедру. Плотно прижать ноги к поверхности, корпус не скручивать. Согнутые под прямым углом в локтях руки положить по обе стороны от головы удобным образом. Расслабиться, ощутить мягкое потягивание в спине и пояснице. 30 секунд на каждую сторону.



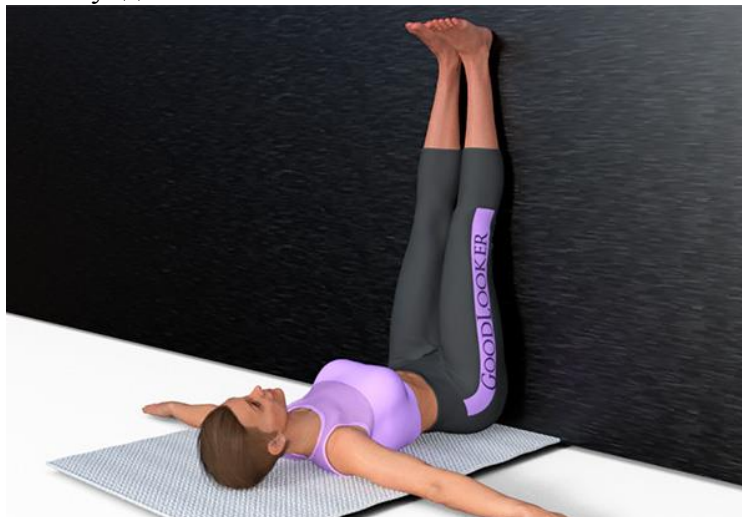
<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 55. Лежачее положение с ногой в стороне

10. Статичный подъем ног вверх у стены.

Упражнение направлено на снятие дискомфорта с области спины, напряжения с ног, ягодиц. Уходят отеки, тяжесть, припухлость стоп и голеней. Каждодневное выполнение устраним боль в спине, упражнение постепенно успокоит нервную систему, снимет стресс и тревогу. Усиливается приток крови к нижним отделам позвоночника и внутренним органам.

И.П. – лежа на спине, таз разместить к стене, прямые ноги вытянуты вверх, между ними и корпусом должен быть угол 90 градусов. Пятки поставить на стену, колени выпрямить, голову расположить на поверхности, руки немного в стороны. Расслабиться, глубоко дышать. 40 - 60 секунд.



<https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya>

Рис. 56. Статичный подъем ног вверх у стены

2. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика благоприятно влияет на организм, повышая иммунитет и выносливость. Предназначены не только для профилактики и лечения заболеваний дыхательной системы, но и для общего укрепления организма.

Дыхательная гимнастика имеет ряд преимуществ:

- легко сочетается с физическими упражнениями;
- активно взаимодействует со всеми мышцами;
- доступна для людей любого возраста;
- для занятий не требуются особые условия (спортивный зал или костюм).

Действие дыхательной гимнастики заключается в следующем:

- короткие шумные вдохи существенно улучшают носовое дыхание и тренируют всю дыхательную мускулатуру, укрепляя её;
- происходит увеличение количества кислорода в артериальной крови, улучшается работа всех центров головного мозга, происходит саморегуляция обменных процессов;
- активно работает диафрагма и происходит диафрагменный массаж всех органов брюшной полости;
- укрепляется иммунитет, за счет улучшения работы лимфатической системы.

Существует несколько методик дыхательной гимнастики: по А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, В.П. Кривцуна и др. В данных методических рекомендациях предложен комплекс дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой.

1. «Ладочки»

Исходное положение: встать прямо, показать ладочки зрителю, при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить поза экстрасенса. Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладочки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладочки. Причем все пальцы сжимаются одновременно и с силой. Это очень важно. Упражнение «Ладочки» можно выполнять сидя по 8 вдохов-движений за один подход.



<https://for-teacher.ru/edu/data/img/pic-023ifpejpx-001.png>

Рис. 57. «Ладочки»

2. «Погончики»

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются. Это тоже очень важно. На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки выдох ушел. 12 раз по 8 вдохов-движений.

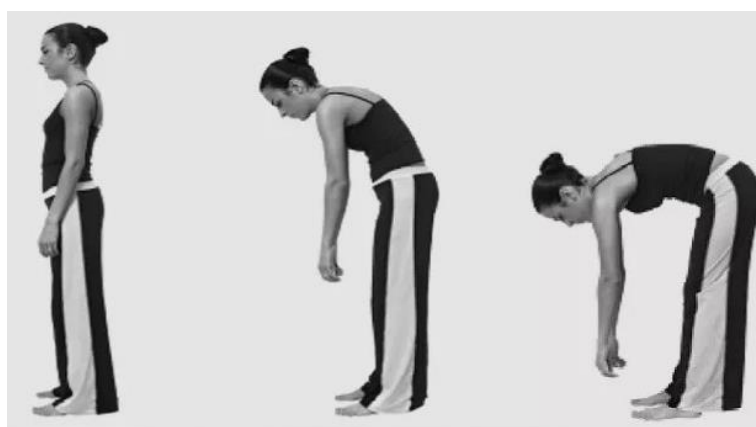


<https://cf3.ppt-online.org/files3/slide/y/yhidc0E1k7q56D3NXajYQUZAbfSLI9eVPWBxw2/slide-3.jpg>

Рис. 58. «Погончики»

3. «Насос»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена. Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона. Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот.



<https://i1.wp.com/sovets.net/photos/uploads/120/2917167-5uprajnenie-nasos.jpg>

Рис. 59. «Насос»

4. «Кошка»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое сбрасывающее или, наоборот, хватательное движение. Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас не заносило на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая, ни в коем случае не сутультесь!



<https://fs.znanio.ru/d5afe/a7/a2/67ee33e93e77552dfd147f14d8ee0ce59d.jpg>

Рис. 60. «Кошка»

5. «Обними плечи»

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой все равно. Главное помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует.



<https://r2.mt.ru/r18/photoC936/20210385616-0/png/bp.webp>

Рис. 61. «Обними плечи»

6. «Поворот головы»

Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа вдох, слева вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой. Руками можно держаться по бокам за брюки. Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Но в начале тренировки делайте подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки.



<https://r.mt.ru/r18/photo6C57/20087365730-0/png/bp.webp>

Рис. 62. «Поворот головы»

7. «Ушки»

Исходное положение: встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу тоже вдох.



<https://siestafood.ru/800/600/https://fs.znanio.ru/d5af0e/6e/76/0714a2f86ba5a44967959659cb30e04dfa.jpg>

8. «Перекачать»

Исходное положение. **Рис. 63. «Ушки»** янии одного шага
сзади. Тяжесть тела на обеих ногах. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене на нее не опираться). Стоим на правой ноге, как цапля посреди болота, вся тяжесть тела на ней, левая сзади на носочке только для поддержания равновесия.



<https://fs.znanio.ru/d5af0e/6d/9b/157cb956a71de82d67862fab633283bad0.jpg>

Рис. 64. «Перекачать»

3. ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды, эффективное средство укрепления здоровья. Закаливание повышает устойчивость организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса.

Важную роль закаливание играет в профилактике простудных заболеваний. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях полностью исключает их возникновение. Вместе с этим закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Предварительно следует посоветоваться с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет установить форму закаливающих процедур и их дозировку.

Закаливание может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур. Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль.

Принцип систематичности требует регулярного, ежедневного выполнения закаливающих процедур. Для достижения закаленности необходимо повторять воздействия того или иного метеорологического фактора. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно через 2-3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору понижается.

Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур – обязательное условие правильного закаливания. Оно должно начинаться с небольших доз и простейших способов. Только постепенный переход от малых доз к большим по времени, количеству и форме принимаемых процедур обеспечивает хороший эффект. Пренебрежение этим правилам может привести к отрицательным последствиям.

Обязательный учет состояния здоровья.

При выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности человека (возраст, состояние здоровья и др.). Это объясняется тем, что реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова.

Разнообразие средств и форм процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Это вызвано тем, что устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался.

Эффективность закаливания увеличивается, если его проводить **в активном режиме**, т.е. выполнять во время процедур физические упражнения или какую-либо мышечную работу.

Сочетание общих и местных закаливающих процедур в значительной мере повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам. Закаливающие процедуры разделяют на общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела. Местные процедуры оказывают менее сильное воздействие, чем общие.

В процессе закаливания **необходим постоянный самоконтроль.** О влиянии закаливающих процедур на организм можно судить по ряду простых признаков. Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов является крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и т.п. Бессонница, раздражительность, снижение аппетита, падение работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо изменить форму и дозировки процедур и обратиться к врачу.

! При острых заболеваниях и явлениях обострения хронических принимать закаливающие процедуры нельзя.

Закаливание воздухом

Закаливание воздухом (или прием воздушных ванн) наиболее "нежная" и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание.



<https://a0.muscache.com/pictures/9a0fb123-4c12-4a26-93c1-f0d33acefb1d.jpg>

Рис. 65. «Закаливание воздухом»

По вызываемому теплоощущению воздушные ванны подразделяются на тепловатые (температура воздуха от 30 до 20 градусов), прохладные (от 20 до 14 градусов) и холодные (от 14 и ниже). Начинать прием воздушных ванн рекомендуется в предварительно проветренном помещении. Затем по мере закаливания переносить их на открытый воздух. Лучшее место для ванн – затененные участки с зелеными насаждениями, удаленными от источников возможного загрязнения атмосферы пылью, вредными газами. Принимают ванны лежа, полулежа или в движении. Во время прохладных и холодных ванн необходимо выполнять физические упражнения. В сырую и ветреную погоду продолжительность ванны сокращается. При дожде, тумане и сильном ветре проводить процедуры не следует.

Первые воздушные ванны для здоровых людей должны длиться 20-30 минут при температуре воздуха 15-20 градусов. В дальнейшем продолжительность процедур увеличивается ежедневно на 10 минут и доводится таким образом до 2-х часов. Следующий этап – воздушные ванны при температуре 15-10 градусов продолжительностью 15-20 минут. В это время нужно обязательно выполнять энергичные

движения. Холодные ванны могут принимать лишь хорошо закаленные люди и только после врачебного обследования. Продолжительность таких ванн не должна превышать 5-10 минут. Холодные ванны следует заканчивать растиранием тела и теплым душем. При закаливании воздухом нельзя доводить себя до озноба. При первых признаках сильного охлаждения необходимо сделать пробежку и несколько гимнастических упражнений.

Помимо специальных воздушных ванн весьма полезны прогулки на свежем воздухе в любую погоду, сон в течение всего года при открытой форточке. То и другое повышает устойчивость верхних дыхательных путей к охлаждению. Определенный закаливающий эффект наблюдается также при ношении более легкой одежды, допускающей циркуляцию воздуха под ней.

Закаливание водой

Водные процедуры – более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает в 28 раз большей теплопроводностью, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды. К тому же при таких водных процедурах, как обливание, душ и купание, она оказывает на человека и механическое воздействие. Определенное влияние на организм может оказывать вода и за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей. Систематическое применение водных процедур – надежное профилактическое средство против вредных влияний случайных охлаждений тела.



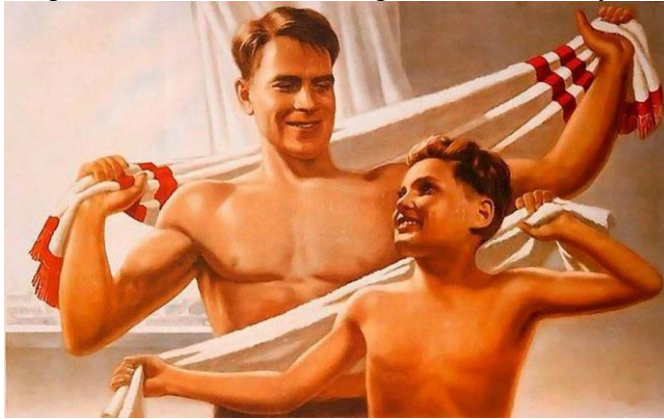
https://s0.rbk.ru/v6_top_pics/resized/1440xH/media/img/6/81/755498842308816.jpg

Рис. 66. «Закаливание водой»

Самое благоприятное время для начала закаливания водой – лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней гимнастики. Вначале водные процедуры рекомендуется проводить при температуре воздуха 17-20 градусов, а затем, по мере развития закаленности, переходить к более низкой. Вначале применяют легкие водные процедуры с температурой воды 33-34 градуса. Затем переходят к более сильным, снижая через каждые 3-4 дня температуру воды на 1 градус, и постепенно за 1,5-2 месяца доводят ее, в зависимости от самочувствия и состояния здоровья, до 20-18 градусов и ниже. Во время процедуры не должно быть никаких неприятных ощущений и озноба. Основным закаливающим фактором является температура воды, а не продолжительность водной процедуры. Поэтому необходимо придерживаться следующего правила: чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее соприкосновения с телом.

При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сначала обтираются лишь по пояс, а затем переходят к обтиранию всего тела, начиная с верхней половины туловища. Обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого также обтирают нижние конечности. Вся процедура, включая и растирание тела, не должна превышать 5 минут.



<https://cdn.culture.ru/images/5eedb296-5119-5cb1-8502-0389a36d206a>

Рис. 67. «Обтирание»

Обливание – следующий этап закаливания водой. При этой процедуре к действию низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струи воды. При обливании вода выливается из какого-либо сосуда или шланга. Для первых обливаний применяется вода с температурой около 30 градусов, а в дальнейшем температура снижается до 15 градусов и ниже. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность всей процедуры – 3-4 минуты.



<https://a.d-cd.net/CWdkfw8LL3pynAzpoN2JyLEN84U-1920.jpg>

Рис. 68. «Обливание»

Душ еще более энергичная водная процедура. Для закаливания используются души со средней силой струи в виде веера или дождя. Вследствие сочетания холодной воды и механического воздействия душ оказывает хорошее закаливающее действие на организм. В начале закаливания вода в душе должна быть 30-35 градусов, а продолжительность процедуры не более 1 минуты. Затем температура воды постепенно

снижается, а время приема душа увеличивается до 2 минут. Процедура должна обязательно заканчиваться энергичным растиранием всего тела полотенцем.



https://avatars.mds.yandex.net/i?id=a4c07b0f5273f70bf2065c9aea9b9b82_1-5354411-images-thumbs&n=13

Рис. 69. «Закаливание душем»

Купание в открытых водоемах – один из лучших способов закаливания. При нем наблюдается комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купание можно, когда температура воды достигнет 18-20 градусов. Прекращают купание при температуре воздуха 14-15 градусов и температуре воды 11-13 градусов. Желательно купаться в утренние и вечерние часы. Первое время 1 раз в день, а затем 2-3 раза в день, соблюдая при этом промежуток между купаниями 3-4 часа. В воде необходимо больше двигаться и плавать. Продолжительность купания зависит главным образом от температуры воды, погоды и самочувствия. Вредно находиться в воде до момента наступления озноба. В пожилом возрасте частота и продолжительность купания должны быть сокращены. Высокий закаливающий эффект оказывают морские купания. Это объясняется совместным действием на организм температуры и химического состава морской воды, ударов волн, солнечных лучей, чистого, свободного от пыли и микробов воздуха.



https://otvet.imgsmail.ru/download/u_84d4b9717d6c6db4a0da6b6c1b0e3a28_800.jpg

Рис. 70. «Купание в открытых водоемах»

Для закаливания наряду с общими рекомендуется применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них – обмывание стоп и полоскание горла холодной водой. Эти процедуры играют важную роль в повышении устойчивости организма к простудным заболеваниям, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения места организма.

Обмывание стоп проводится в течение всего года ежедневно перед сном. Начинают с температуры воды 26-28 градусов и, постепенно снижая ее через неделю на 1-2 градуса, доводят до температуры 12-15 градусов. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. Рекомендуется также применять контрастные ванны для ног. В один таз (ведро) наливают горячую воду (температура 35 градусов с постепенным повышением каждую неделю на 1 градус до 40-42 градусов), в другой таз (ведро) наливают холодную воду (температура 20 градусов с постепенным понижением через неделю на 1 градус до 15 градусов). Сначала ноги помещают в горячую воду на 2-3 минуты, а затем на 30 секунд в холодную воду. Такая смена производится 2-3 раза. После процедуры стопы тщательно растирают до покраснения.



<https://a.d-cd.net/CIXB5qRCRqR94sDpkw6ecVjH-uI-960.jpg>

Рис. 71. «Обмывание стоп»

Полоскание горла нужно проводить каждый день утром и вечером. Начальная температура воды 23-25 градусов. Каждую неделю она снижается на 1-2 градуса и доводится до температуры 5-10 градусов.



https://irin.in.com/images/2021/08/20/Gargling-Salt-Water-1536x1024_large.jpg

Рис. 72. «Полоскание горла»

Закаливание солнцем

Солнечные и, прежде всего ультрафиолетовые, лучи благотворным образом действуют на организм. Под их влиянием повышается тонус центральной нервной системы, улучшается барьерная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин D. Кроме того, солнечный свет оказывает губительное действие на болезнетворные микробы. Положительное действие солнечных лучей на организм проявляется лишь при определенных дозах солнечной радиации. Неумелое пользование солнцем вместо пользы может нанести непоправимый вред – вызвать серьезные расстройства нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

Целесообразно начинать закаливание солнцем с первых теплых дней и продолжать его на протяжении всего лета. Если прием солнечных ванн начинается с запозданием – в середине лета, то их продолжительность следует увеличивать особенно осторожно.



<https://fs.tonkosti.ru/7o/7m/7o7mf74anwo4gs40ow08co0g8.jpg>

Рис. 73. «Гелиотерапия»

Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится легче. Летом в южных районах следует загорать в период от 7 до 10 часов, в средней полосе – от 8 до 11 часов, на севере – от 9 до 12. Весной и осенью самое хорошее время для солнечных ванн – от 11 до 14 часов. Солнечные ванны можно принимать в любом месте, доступном солнечным лучам и защищенном от резкого, порывистого ветра. Солнечные ванны рекомендуется принимать спустя 30-40 минут после приема пищи. Нежелательно проводить облучение натошак и непосредственно перед едой.

Во время солнечной ванны рекомендуется чаще менять положение тела. В это время нельзя спать: невозможно учесть длительность пребывания на солнце и легко получить сильные ожоги. Появившийся пот следует вытирать, так как на влажной коже быстрее возникают ожоги. После процедуры рекомендуется немного отдохнуть, принять душ или выкупаться. Особое внимание необходимо уделить дозированию солнечных ванн. В соответствии с временем года и интенсивностью солнечной радиации начинают с 5-10-минутного пребывания на солнце, а затем каждый раз продолжительность процедуры

увеличивают на 5-10 минут и постепенно доводят до 2-3 часов с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа облучения.

При регулярном длительном выполнении закаливающих процедур отмечается положительная динамика изменения всех систем организма. Происходит это за счёт мобилизации скрытых сил человека, повышая его адаптацию к самым разным факторам. Помимо положительных физических изменений, закаливание дисциплинирует, укрепляет силу воли.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков : учебник / В. Р. Кучма. — 3-е изд., доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-4940-0. – Текст : непосредственный.
2. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой : книга / М.Н. Щетинин. — М.: Метафора, 2010 — 368 с.: ил.
3. Кузякина, Д. В. Влияние дыхательной гимнастики на здоровье человека / Д. В. Кузякина // Форум молодых ученых. – 2019. – № 11(39). – С. 237-239. – EDN DDWHLH.
4. Тур, А. В. Анализ дыхательных гимнастик в системе физического воспитания студентов / А. В. Тур, В. П. Кривцун // XI Машеровские чтения : материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 18 октября 2017 года / Витебский государственный университет имени П.М.Машерова; И.М. Прищепа (гл. ред.). – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2017. – С. 528-530. – EDN EНJZPH.
5. Основные системы закаливания - Текст : электронный // Государственное бюджетное учреждение здравоохранения министерства здравоохранения Краснодарского края «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» : официальный сайт.- 2015 - URL:https://med-prof.ru/o-tsentre/novosti/osnovnye-sistemy-zakalivaniya/?sphrase_id=58447

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков : руководство к практическим занятиям : учебное пособие / В. Р. Кучма. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 560 с. – Текст : непосредственный.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебник / Ю.И. Евсеев. – Ростов на Дону. : Феникс, 2002. – 384с.

Дополнительная

1. Папина, И.В. Дыхательная гимнастика : учеб. пособие / И.В. Папина. – Липецк: Изд-во Липецкого Государственного технического университета, 2017 – 65 с.
2. Якимова, Л.А. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Л.А. Якимова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2005. – Текст : электронный