

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 18  
имени Героя Советского Союза Э.Д.Потапова»  
города Мичуринска Тамбовской области**

***Педагогический проект на тему:  
«Влияние гиподинамии на состояние здоровья школьников»***



**Выполнила:  
учитель физической культуры  
Дорохова Елена Олеговна**

**Мичуринск, 2014**

## Содержание

Введение

1. Основная часть

1.1. Влияние двигательной активности на рост и развитие организма

1.2. Симптомы гиподинамии

2. Исследовательская часть

3. Рекомендации

Заключение

Список используемой литературы

Приложения:

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

## *Введение*

«Если ручка двери часто движется - она не ржавеет.  
Так и человек, если он много двигается - он не болеет»  
(китайский врач) Хуа То

Во всех цивилизованных странах врачи и ученые давно уже бьют тревогу, обеспокоенные ростом количества полных людей всех возрастов, включая детей и подростков. Многие врачи связывают с ожирением увеличение числа сердечно - сосудистых заболеваний и снижение средней продолжительности жизни человека в развитых странах. Превратить прогресс из скрытого врага в друга и союзника – первостепенная задача современного человека.

Гиподинамия (от греческого *huro* – внизу и *dynamis* – сила) – ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности. Гиподинамию еще называют болезнью века и оборотной стороной прогресса.

### **Актуальность исследования**

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%.

Что же делать? Как избежать негативного проявления и возникновения гиподинамии? Наше исследование поможет в этом разобраться и дать профилактические рекомендации.

### **Гипотеза:**

Если родители и ученики будут более информированы в вопросах , связанных со знаниями о гиподинамии, то это внесет свой вклад в улучшение здоровья

школьников, будет способствовать повышению культуры здорового образа жизни.

Основной **целью** исследовательской работы является объединение усилий учеников, членов их семей, учителей в решении вопросов, связанных с низкой двигательной активностью школьников и повышением личной грамотности учеников и членов их семей в целях сохранения и укрепления своего здоровья.

Для достижения этой цели были поставлены следующие **задачи**:

- провести анкетирование среди учеников, чтобы выяснить, знают ли они, что такое гиподинамия и каковы ее последствия;
- научиться путем исследования получать информацию о признаках гиподинамии;
- стимулировать интерес к научным исследованиям и практическому применению знаний, полученным в школе;
- формировать у учащихся и развивать познавательные навыки здорового и безопасного образа жизни;
- привлечь внимание школьников и их родителей к данной проблеме;
- обобщить и предложить методы профилактики гиподинамии.

## *1.Основная часть.*

### *1.1.Влияние двигательной активности на развитие организма*

- Физические нагрузки благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы, в том числе и на уравновешенность нервных процессов.
- Систематические тренировки делают мышцы более сильными; под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.
- Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляция легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служат профилактикой легочных заболеваний.
  - Постоянные физические нагрузки способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей.
- У крепкого человека увеличивается умственная и физическая работоспособность и сопротивляемость к различным заболеваниям, организм становится в целом более приспособленным к условиям внешней среды.
- Любая работа мышц тренирует и эндокринную систему, что способствует более гармоничному и полноценному развитию организма.

Установленного стандарта определения хорошей физической формы нет, но специалисты пришли к общему мнению относительно оценки ее отдельных составляющих.

Основные составляющие хорошей физической формы:

- сердечно – дыхательная выносливость,
- мышечная сила и выносливость,
- скоростные качества,  
гибкость.

## *1.2. Симптомы гиподинамии*

Это достаточно распространенное состояние, которое сопровождается не просто большим, а действительно огромным количеством весьма разнообразных симптомов. Прежде всего, гиподинамия приводит к различным нарушениям морфофункционального состояния человеческого организма. Данные нарушения дают о себе знать в виде атрофии костей и мышц, уменьшения синтеза белков и обмена электролитов, нарушения обмена веществ, уменьшения количества кальция в костях.

Выявить все эти изменения не так уж сложно, так как они со временем начинают давать о себе знать. Так, к примеру, уменьшение количества кальция в костях становится причиной частых переломов. При этом заболевании у людей отмечаются также и такие симптомы как частые головные боли, чрезмерная нервозность, бессонница, общая усталость, снижение работоспособности. Так как гиподинамия отрицательно сказывается и на работе головного мозга, это приводит к тому, что у больного начинает отмечаться чрезмерная возбудимость, то есть его эмоциональное состояние можно считать неуравновешенным. В результате, на лицо не только неврастения, но и астенический синдром.

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно – сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия гипокинезии проявляется так же сопротивляемости молодого организма “простудным и инфекционным заболеваниям”, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно – сосудистой системы.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. Наши мышцы лишаются необходимой тренировки,

слабеют и постепенно атрофируются. Слабость мышечной ткани отрицательно сказывается на работе всех органов и систем организма человека, нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе физического труда. (Приложение 1)

#### **Последствия гиподинамии:**

- слабеют мышцы сердца;
- нарушение обмена веществ;
- дистрофия мышечной ткани;
- истончаются кости, а содержащийся в них кальций поступает в кровь, который оседает на стенках сосудов, из-за чего сосуды становятся ломкими, теряют эластичность и легко повреждаются;
- сколиоз;
- избыточная масса тела.

## ***2. Исследовательская часть***

Недостаточная физическая нагрузка среди детей в настоящее время широко распространена. Учащиеся нашей школы – не исключение, от недостатка движения страдают как младшие, так и старшие школьники, их члены семьи и сотрудники школы. Наша задача – выяснить, что знают учащиеся о гиподинамии, дать рекомендации по профилактике «болезни цивилизации». (Приложение 2)

В исследовании принимали участие школьники 5, 6, 7, 8, 9 и 11 классов. В начале выявили группы здоровья учащихся.

### *Распределение учеников по группам здоровья*

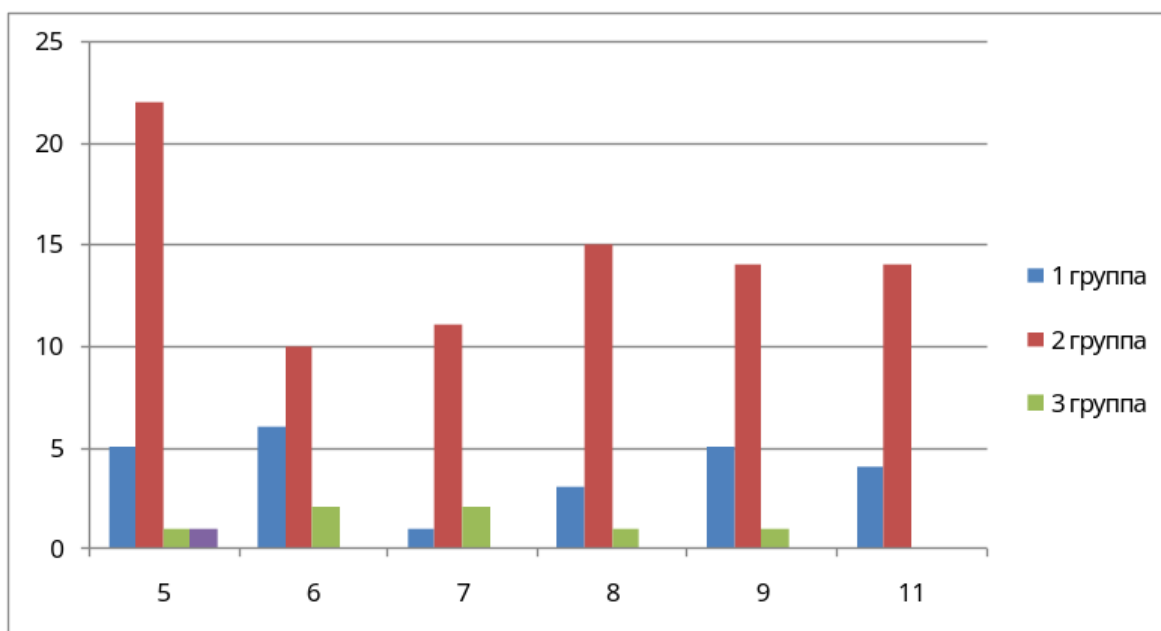
	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа
5 класс	5	22	1	0
6 класс	6	10	2	0
7 класс	1	11	2	0
8 класс	3	15	1	0
9 класс	5	14	1	0
11 класс	4	14	0	0
Итого:	24	86	7	0

1 группа - «здоровые» - это лица, не предъявляющие никаких жалоб и у которых в анализе и во время осмотра не выявлены хронические заболевания или нарушения функции отдельных систем и органов.

2 группа - «практически здоровые» - лица, имеющие в анализе острые или хронические заболевания, но не имеющие обострений в течение нескольких лет, с непродолжительными потерями трудоспособности.

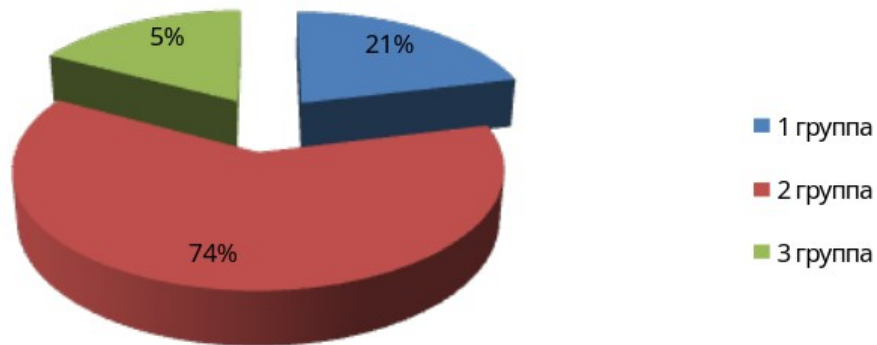
К 3-й группе относятся больные, нуждающиеся в лечении. Это лица с редкими обострениями; лица с частыми и продолжительными потерями трудоспособности.

### ***Распределение учеников по группам здоровья (в %)***





## Группы здоровья учащихся 5-11 классов



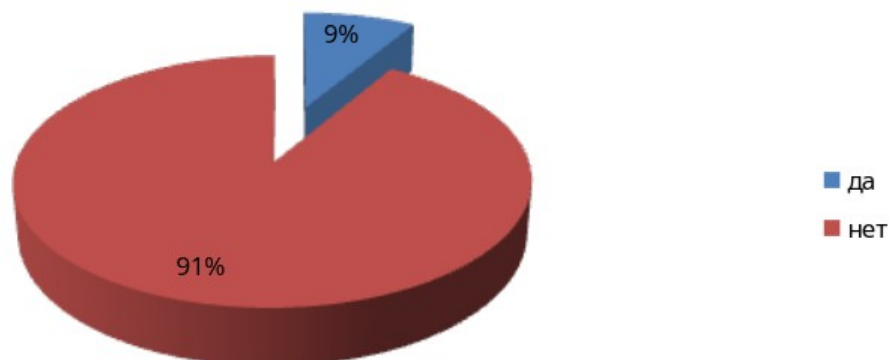
Вывод: 1 группу (это абсолютно здоровые дети) имеют 21 % школьников, причем большее их количество приходится на учеников 5-6 классов, и 3-я группа – 5% в наименьших количествах у школьников 5 класса. Больше всего детей с 2-й группой здоровья - 74%, причем количество детей с 2 и 3 группами увеличивается с возрастом. По статистике большинство школьников со 2-й группой имеют проблемы с осанкой, зрением, вегето сосудистой дистонией. Это дети, которые могут заняться своим здоровьем и перейти в 1-ю группу, т. к. низкая физическую активность только усугубляет данные заболевания. Также можно сделать вывод, что старшеклассникам больше времени требуется на подготовку к урокам, они ведут менее активный образ жизни, поэтому у них в основном 2-я группа здоровья.

*Исследование на определение уровня двигательной активности проводилось в виде анкетирования по разработанной анкете.*

### ***Анкетирование***

- 1. Сколько времени в сутки вы проводите в движении?*
- 2. Выполняете ли по утрам утреннюю зарядку?*
- 3. Как вы считаете, необходим ли 3-ий урок физкультуры в школе?*
- 4. Надо ли заниматься спортом?*
- 5. Занимаетесь ли вы спортом?*
- 6. Много ли вы проводите времени за компьютером?*
- 7. Занимаетесь ли спортом в выходные дни?*
- 8. Вы предпочитаете подниматься домой на лифте или по лестнице?*
- 9. В какое время года ваша двигательная активность больше?*

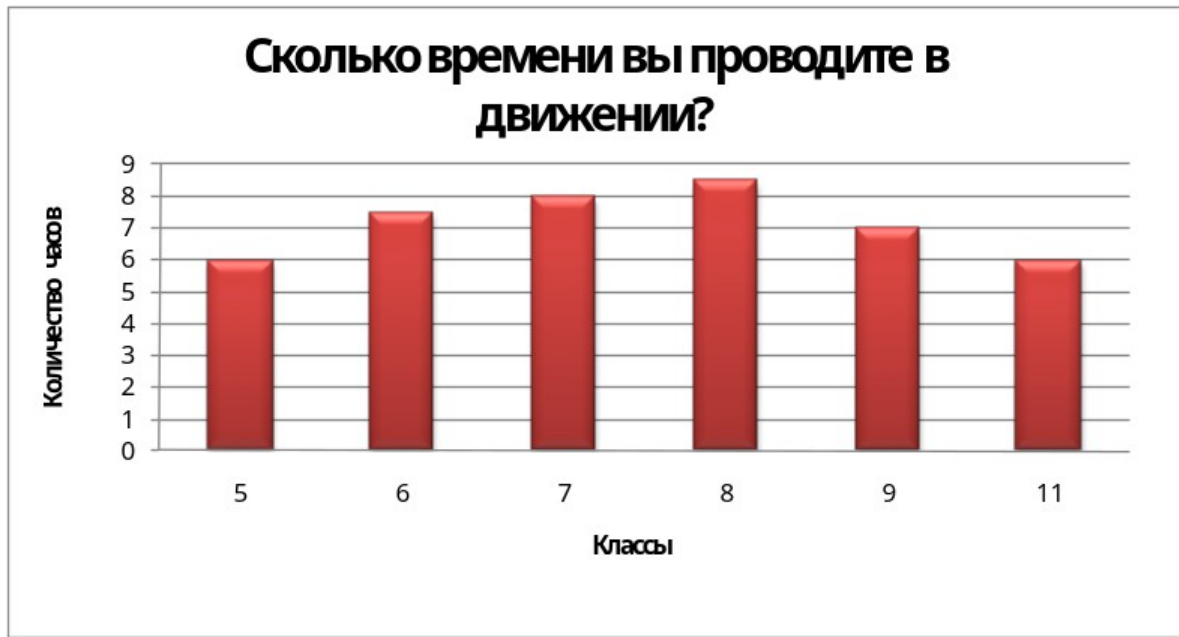
## Делаете ли вы зарядку по утрам?



Вывод: утреннюю зарядку делают всего 13 учеников - это 9% от общего количества школьников. Как показали исследования, что независимо от возраста ее проводят те ученики, в семьях которых принято ее проводить.

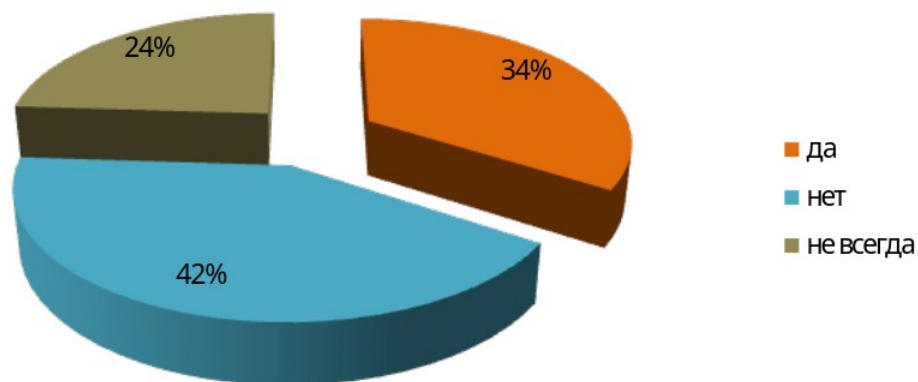


Уроки физкультуры нравятся в основном младшим школьникам. Старшеклассники считают, что им нужны другие предметы и уроки физкультуры уже не смогут повлиять на их здоровье. Охотно ходят на уроки физкультуры те старшеклассники, которые занимаются спортом.



Выводы: каждый из школьников в среднем проводит в движении 7 часов; причем учащиеся 7-8 классов находятся в движении большее количество времени - до 8,5 час. ежедневно, нежели ученики 5, 6 классов и старшеклассники (6-7 часов). Учащиеся 5 и 6 классов объясняют это жестким контролем родителей за режимом дня. Старшеклассники объясняют свою небольшую двигательную активность тем, что много времени проводят за подготовкой к занятиям и засиживанием за компьютером.

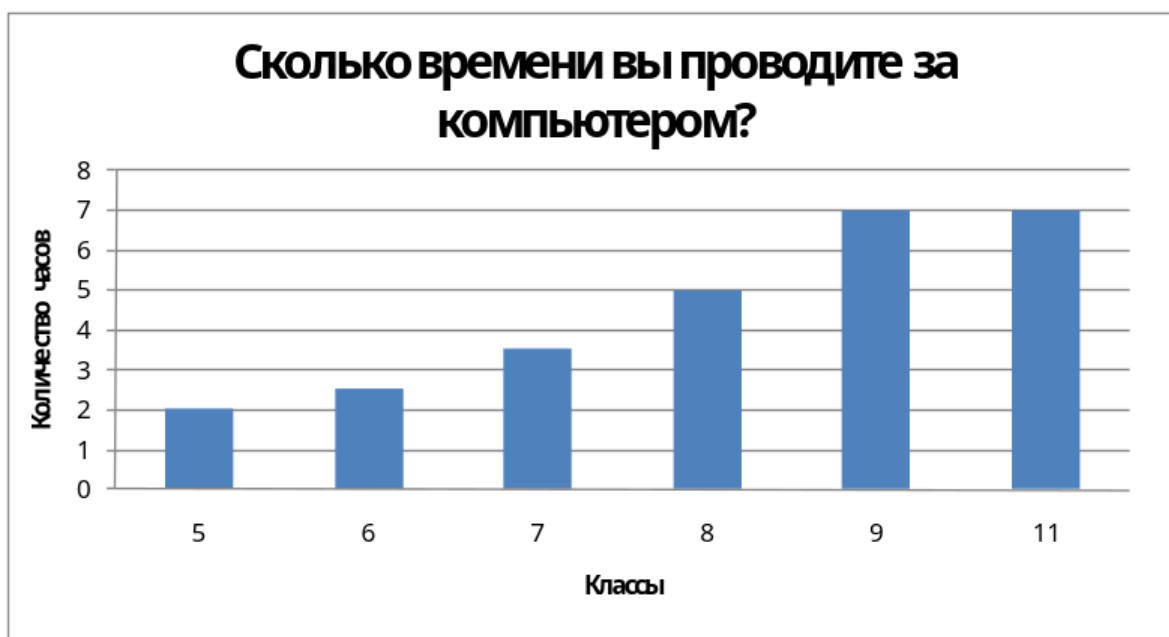
### Занимаетесь ли вы спортом?



Вывод: спортивные секции посещают 34% учеников - причем в большинстве это школьники 5-7 классов, среди учащихся 9-10 классов из общего количества обследуемых только 8%, и то это только те ученики, которые занимаются спортом профессионально (бокс, хоккей, спортивные танцы).

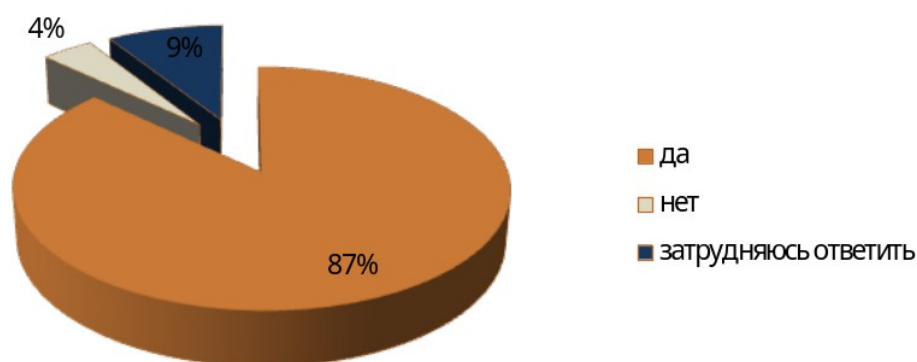


Занимаются спортом в выходные дни 61 человек, это 43%. Как показывают исследования, только 3% учащихся ходят на лыжах, 9% - ходят по выходным в бассейн. Хотя самыми «полезными» видами спорта считаются плавание и хатха на лыжах, так как они задействуют практически все мышцы организма.



Свободное время чаще всего проводят за телевизором или компьютером 79 учеников - 58 % опрошенных. Как отмечают школьники 5 -6 классов, им не разрешают родители долго сидеть за компьютером. Старшеклассники считают, что компьютер позволяет им быстрее сделать уроки, а также получить новые знания, пообщаться с друзьями и познакомиться с новыми людьми. Спортом, считает большинство учащихся 9, 10 классов можно заняться позже.

## Надо ли заниматься спортом?



Вывод: 87% учащихся понимают, что двигательная активность нужна и они занимаются и часть из них занимается спортом. 9% школьников считают, что они и так здоровы и их активность достаточна. 4% считают, что спорт вреден или он ничего не дает человеку.

Дети более активны весной и летом, на это указали 100% учащихся.

### *Определение сердечно – дыхательной выносливости*

**Цель** - показать изменение пульса у тренированных и нетренированных учеников под влиянием различных нагрузок, рассказать о значении двигательной активности.

Вначале ребята подсчитали свой пульс, после чего им было предложено проделать упражнения с незначительной нагрузкой и вновь посчитать пульс.

Используя сведения таблицы оценивался полученный показатель.

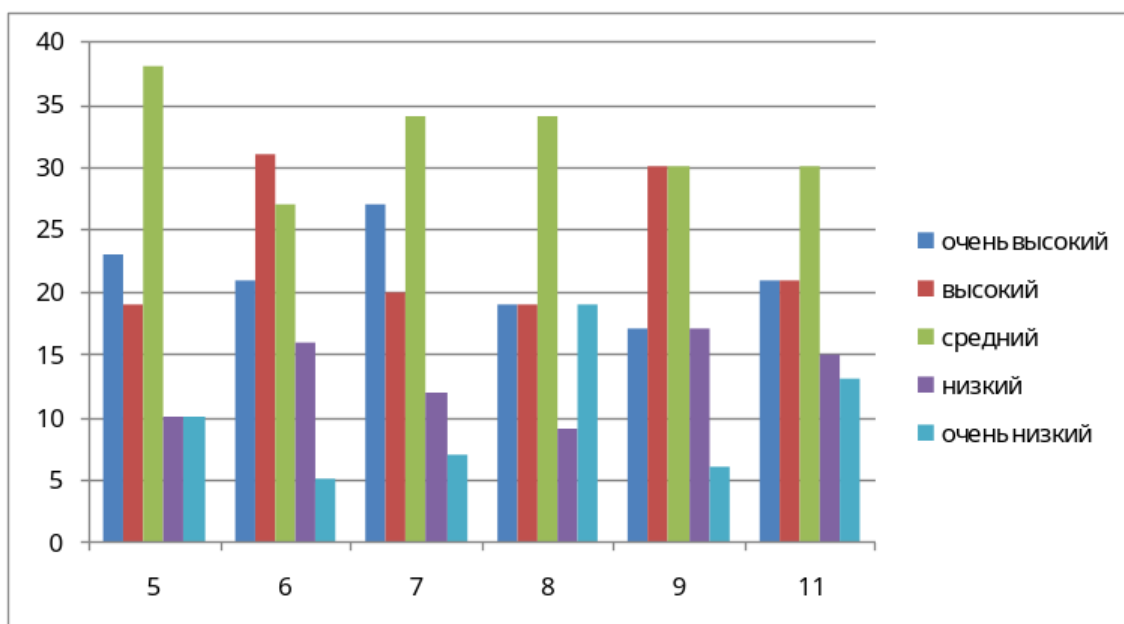
Таблица

Категория	Показатель пульса (число сокращений в минуту)				
	Очень высокий	высокий	средний	низкий	Очень низкий
Девушки	Меньше 82	82-90	92-96	98-102	Больше 102
Юноши	Меньше 72	72-76	78-82	84-88	Больше 88

Результаты исследования:

Классы	Количество детей (с показателями)				
	Очень высокий	высокий	средний	низкий	Очень низкий
5	5	4	8	2	2
6	4	6	5	3	1
7	7	5	9	3	2
8	4	4	7	2	4
9	4	7	7	4	1
11	6	6	9	5	4

### Показатели сердечно - дыхательной выносливости учащихся (в %)



В целом, показатели по классам хорошие, преобладают дети со средними показателями сердечно – дыхательной выносливости.

**Вывод:**

Абсолютно здоровых детей (1 группа) из обследованных всего 21%. Недостаточность активного образа жизни способствует тому, что с возрастом детей, страдающих гиподинамией, становится все больше. Установлено, что двигательная активность учащихся зависит от них самих. Более активные ученики 5 и 6 классов. Старшеклассники много времени проводят за компьютером, хотя осознают, что двигательная активность – это здоровье. Но они это оставляют на «потом».

Исследования показали, что нетренированных учащихся (с низкими и очень низкими показателями сердечно – дыхательной выносливости) оказалось 33 человека, что составило 24% из всего числа обследованных. Со средними показателями – 46 человек - 33%. Высокий показатель сердечно – дыхательной выносливости – у 61 ученика (44%).

В результате исследования также было выяснено, что у нетренированных учащихся пульс участился на 50% и более, в то время как у тренированных ребят изменения были незначительными. При увеличении нагрузки картина еще более углубилась: у нетренированных учащихся пульс увеличился почти на 100% и долго не восстанавливался, а у ребят занимающихся спортом регулярно, показатели были лучше, восстановление пульса проходило через 3-5 мин. Более тренированными оказались те учащиеся, которые занимаются спортом постоянно, таких оказалось - 35 %.

Спортом занимаются только 1/4 часть учеников, двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях, особенно она мала зимой; весной и летом - возрастает.

Таким образом, мы пришли к выводу, что наши школьники страдают от гиподинамии, не все стремятся к активному образу жизни. Поэтому необходима информация и ученикам и родителям о гиподинамии, чем она грозит в будущем. И единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это активный отдых и организованная физическая деятельность.

### ***3. Рекомендации***

Многим людям не хватает времени или средств на серьезные занятия спортом. Но это – отговорка. Существенно укрепить свое здоровье возможно и с минимальными затратами, и такая возможность есть у каждого. Ученые пришли к выводу, что даже 30-минутная ежедневная физическая нагрузка способна значительно снизить риск возникновения ожирения и других сопутствующих заболеваний у людей, ведущих сидячий образ жизни.

Избежать негативного проявления и возникновения гиподинамии помогут наши рекомендации. Советуем вам изменить образ жизни.

Идеальный вариант – заняться спортом, бегом, записаться в спортивные клубы или секции, тем самым тренируя свое тело, формируя его и превращая в красивую, стройную фигуру.

Если у Вас нет финансовой или временной возможности это сделать, то попробуйте просто ежедневно увеличивать свои физические нагрузки. (вместо лифта пользоваться лестницей, больше ходить пешком, дома делать легкую зарядку).

Если у вас есть возможность завести собаку, то это отличный способ привести свой организм в порядок. Лучше не просто выпускать гулять ее и стоять общаться с соседями, а взяв на поводок пройтись с ней по улицам и дворам.

Старайтесь выполнять работу по дому самостоятельно, не прибегая к использованию посудомоечной или стиральной машин, пылесосу и швабры.

Поменьше времени проводите за компьютером и телевизором, больше двигайтесь. Ведь движение-это жизнь!

Соблюдайте полноценное и режимное питание, правильно составленный распорядок дня. Если у вас нет времени делать различные упражнения, то можно заняться ими прямо на рабочем месте! (Приложение 3)

Для того чтобы улучшить физическую подготовленность, нужно повысить уровень двигательной активности. Поэтому мы разработали программу мероприятий, в которую включили все формы двигательной активности. Программа была представлена учителю физкультуры и принята для осуществления. Также были ознакомлены родители. Это программа включает в себя: проведение в классе физкультминуток перед 1 уроком, различных соревнований и подвижных перемен.



*План мероприятий, направленный на увеличение двигательной активности школьников*

Месяц	Программа мероприятий
сентябрь	Разработка физкультурных минуток, гимнастики до занятий. Участие в легкоатлетическом пробеге «Испытай себя» - 5-9 классы.
октябрь	Тестирование, разработка «подвижных перемен», участие в игровой программе «Путешествие в страну здоровья» – начальная школа
ноябрь	Проведение соревнований «Быстрее, выше, сильнее!» среди учащихся 9-11 классов.
декабрь	Учебно-познавательная программа «Знатоки спорта» – 5-9 классы. Веселые старты.
январь	Лыжные прогулки, конкурс физкультминуток.
февраль	Лыжные прогулки. Спортивные соревнования для мальчиков «Самый, самый, самый!»
март	Спортивные соревнования для девочек «А ну-ка девочки!»
апрель	День здоровья с родителями «Мама, папа, я – спортивная семья» – 1-11 классы
май	Тестирование

### **Заключение**

Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить человека от любой физической нагрузки. Но это делает человека слабее. Во всем цивилизованном мире ширится движение за здоровый образ жизни. Все больше людей осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. А школьникам – в первую очередь. И это надо ученикам и их родителям не только понимать, но и прикладывать определенные усилия, так как «закладка» здоровья происходит в школьном возрасте и от двигательной активности зависит многое. Нужно всегда помнить, что движение – это жизнь!

### **Список использованной литературы**

1. Сайт <http://www.fat-man.ru/gipodinamiya/>
2. Сайт [http://www.systemdev.ru/articles/zd\\_articles/hipodinamia.html](http://www.systemdev.ru/articles/zd_articles/hipodinamia.html)
3. Сайт <http://yalechusama.ru/gipodinamiya-vrag-1.html>
4. Гиподинамия. Борискин Геннадий. Москва, 2005г.
5. Дыхательная гимнастика и упражнения цигун для снижения веса и улучшения обмена веществ. Глеб Порогер. Издательство: Феникс, Неоглори, 2000г.
6. К здоровью через движение. Рекомендации. Развивающие игры. Комплексы упражнений. Вера Феоктистова, Любовь Плиева. Издательство: Учитель. 2010
7. Похудеть навсегда, или Путь к красоте тела через здоровье. Ольга Хазова. Издательство: Предтеча. 2009 год
8. Здоровье своими руками. Простой и доступный справочник для каждого, кто заботится о своем здоровье. Николай Сорока, Ольга Переседа, Михаил Чичко. Издательство: Белфакс Медиа. 2004 год

Физические упражнения при гиподинамии

1. Стать ноги вместе, руки на поясе. Ходьба 20 сек. на носках, потом столько же на пятках. Дыхание произвольное.
2. Ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вниз. Разгибая руки в стороны ладонями вверх, поднять ногу в сторону. Дыхание произвольное. 8—10 раз.
3. Ноги врозь, руки вверх, пальцы сведены в замок. Наклонить туловище влево — выдох. Возвратиться в и. п. — вдох. По 5 раз в каждую сторону.
4. Ноги вместе, руки на поясе. Поднять правую ногу перед собой и вытянуть руки — выдох. Возвратиться в и. п. — вдох. По 5 раз каждой ногой.
5. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, одновременно отвести левую ногу назад, прогнуться в спине и пояснице, голову отвести назад. Дыхание произвольное. По 4 раза каждой ногой.
6. Ноги вместе, руками обопритесь о вертикально поставленную палку (длина 75 см). Прогнувшись в спине и пояснице, голову поднять вверх и выполнить 8—10 пружинящих движений туловищем. Дыхание произвольное.
7. Сесть на край стула, руками взяться сзади за дальний край сиденья. Поднять перед собой прямую ногу вверх — выдох. Опустить ногу — вдох. 5—6 раз поочередно каждой ногой.
8. Сесть на край стула, взяться за него руками, ноги выпрямить перед собой. Присесть перед стулом, согнув ноги в коленях и руки в локтях, — выдох. Возвратиться в и. п. — вдох. 8—10 раз.
9. Стать на колени. Сесть на пятки, поднять руки вверх. Дыхание произвольное. 8—12 раз.
10. Лечь на спину (на коврик), руки развести в стороны. Поднять левую прямую ногу вверх — выдох. Опустить ногу — вдох. По 5 раз каждой ногой.
11. Лежа на спине, поднять левую ногу и коснуться ею пальцев правой руки — выдох. Возвратиться в я. и. — вдох. По 5—6 раз каждой ногой.
12. Лечь на правый бок, правую руку под голову, левую положить впереди на пол. Поднять как можно выше левую ногу — выдох. Возвратиться в и. п. — вдох. По 5 раз на правом и левом боку.
13. Стать на четвереньки. Сесть на пятки — выдох. Возвратиться в и.п.— вдох. 8—10 раз.
14. Стоя на четвереньках, поднять вверх левую прямую руку — выдох. Возвратиться в и. п. — вдох. По 6 раз поочередно каждой ногой.
15. Стать прямо. Поднять руки вперед-вверх и одновременно отвести левую ногу назад на носок — вдох. Возвратиться в и. п.— выдох. По 8 раз каждой ногой.

## Приложение 2

У Всемирной организации здравоохранения есть рекомендации о том, какой должна быть минимальная нагрузка.

Дети и подростки: один час физической нагрузки ежедневно — от умеренной до высокой.

Взрослые 18 до 65 лет:

- полчаса умеренной физической нагрузки 5 раз в неделю,
- или 20 минут высокой физической нагрузки 3 раза в неделю,
- или 8–10 упражнений на укрепление мышц, выполненных по 8–12 раз дважды в неделю.

Пожилые: нагрузка такая же, как для остальных взрослых, но только после консультации лечащего врача. Кроме того, обязательно надо добавить упражнения для поддержания гибкости и равновесия.

Как выбрать нагрузку?

Интенсивность нагрузки определяется расходом калорий в час относительно состояния покоя. Чем больше вы тратите, тем выше нагрузка. Ниже приведены разные варианты, которые можно включить в свой повседневный график:

Умеренная нагрузка – от 400 ккал в час:

1. Плавание — 445 ккал в час
2. Быстрая ходьба — 479 ккал в час
3. Уборка в гараже — 402 ккал в час
4. Игра в баскетбол — 479 ккал в час
5. Аэробика — 407 ккал в час

Высокая нагрузка от 500 ккал в час:

1. Бег по пересеченной местности — 811 ккал в час
2. Бег по лестнице вверх — 1424 ккал в час
3. Верховая езда галопом — 710 ккал в час
4. Игра в теннис — 517 ккал в час
5. Бег 15 км/час — 1168 ккал в час

### *Приложение 3*

Не отходя от рабочего места, можно провести полноценное фитнес-занятие.

1-е упражнение. Упираемся руками в стул, приподнимаем ягодицы и задерживаемся в таком положении 3–7 секунд. Расслабьте поясницу. Вернитесь в исходное положение. Выполните 4–5 повторений. Если у вас слабые руки, попробуйте хотя бы просто с силой надавить на стул.

2-е упражнение. Обхватите стул снизу и попытайтесь как бы притянуть его к себе. Задержитесь в таком положении на 3–7 секунд. Выполните 4–5 повторений.

3-е упражнение. Ладони положите на бедра, пальцы разверните внутрь. Округлите спину, потянитесь спиной назад и вверх. Подбородок при этом опущен на грудь. Выполните 4–5 повторений.

4-е упражнение. Растягиваем боковые отделы поясницы. Положите обе ладони на правое бедро, пальцы расположите навстречу друг другу. Удерживая себя правой рукой, потяните правое плечо влево и вперед, округлив правый бок. Выполните упражнение в другую сторону: ладони положите на левое бедро, округлите левый бок и потянитесь левым плечом вправо и вперед. Выполните 4–5 повторений в каждую сторону.

5-е упражнение. Обхватите руками локти и поднимите их наверх. Затем потянитесь вверх и поочередно растяните правый бок, потом левый. Выполните по 4–5 повторений на каждую сторону.

6-е упражнение. Положите руки на колени и попытайтесь встать на носочки. При этом надавливайте ладонями на колени, создавая сопротивление, не давая пяткам подняться. Расслабьтесь. Сделайте упражнение 3–5 раз.

7-е упражнение. Обхватите руками бедра с внешней стороны и попытайтесь их развести, создавая сопротивление руками. Задержитесь на 3–7 секунд.

Поменяйте положение рук: скрестите их и упритесь ладонями во внутреннюю сторону бедер. Попытайтесь свести ноги, создавая сопротивление руками. Выполните 4–5 повторений.

8-е упражнение. Ноги поставьте крест-накрест перед собой. Внешние края стоп соприкасаются. Надавите ими друг на друга, задержитесь на 3–7 секунд, расслабьтесь. Поменяйте положение ног. Выполните по 4–5 повторений в каждую сторону.