

Пятиминутка бодрости

Одним из важных средств восстановления трудоспособности человека является физическая культура. Для работников ДОУ рекомендованы комплексы упражнений, которые способствуют предупреждению застойных явлений крови в нижних конечностях и туловище, усилению притока кислорода к головному мозгу.

Комплекс №1

И. п. – сидя на стуле

1. Руки за голову. Сильно прогнувшись назад, покачаться, опираясь ногами об пол 3-4 раза.
2. Сидя на краю стула, руки на поясе, ноги широко расставлены, опираются на всю ступню. Повороты туловища вправо и влево, не отрывая ног от пола, по 2-3 раза.
3. Сидя на краю стула, ноги на ширине плеч. Разводя руки в стороны ладонями вверх, сильно прогнуться. Опустить руки и голову вниз, расслабиться, 3-4 раза.
4. Из упора на сиденье поднять ноги в «угол», 3-8 раз. Или, держа ноги на весу, отжаться на руках 3-6 раз.
5. Круговые движения головой вправо и влево, по 3-4 раза.
6. Сидя на краю стула, ноги широко расставлены. Руки развести в стороны, прогнуться. Сгибая руки за голову, выполнить наклоны поочередно вправо и влево, по 2-3 раза.
7. Сидя на стуле, поочередно массажировать ноги (поглаживающие, затем сдавливающие и потряхивающие движения рук направлять только вверх по голени).

Комплекс № 2

И. п. - стоя за стулом

1. Руки на спинке стула. Подняться на носки, опуститься на всю ступню, 8-10 раз.
2. Сильно прогнувшись назад, руки вверх, ногу отставить назад на носок, смотреть в потолок. Опустить руки и голову, приставить ногу, расслабить плечи. Повторить 4 раза, поочередно меняя ноги.
3. Руки на спинке стула. Начав с полуприседаний, перейти на глубокие приседания, 8-10 раз.
4. Руки на поясе. Поворот туловища вправо, затем влево, 2-3 раза.

Комплекс №3

Выбрать любые упражнения из комплексов № 1 и 2 и выполнить их с предметами (например, двумя гантелями весом до 0,5 кг).