ЗДОРОВЬЕ - БЕСЦЕННОЕ ДОСТОЯНИЕ НЕ ТОЛЬКО КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, НО И ВСЕГО ОБЩЕСТВА.
ПОЭТОМУ, ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ ЗАДАЧ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА «СОСНОВАЯ ГОРКА» ЯВЛЯЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ ЗА СЧЁТ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА ВПЕРВЫЕ БЫЛ ОРГАНИЗОВАН В 1999 ГОДУ, И ПРОВОДИЛСЯ В ПОСЛЕДНЕЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ СЕНТЯБРЯ, А С 2011 ГОДА У НЕГО ФИКСИРОВАННАЯ ДАТА - 29 СЕНТЯБРЯ. В ЭТОТ ДЕНЬ И СЛЕДУЮЩАЯ ЗА НИМ НЕДЕЛЯ НАЗЫВАЕТСЯ: «РОССИЙСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ НЕДЕЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА», ПРОВОДИТСЯ ПОД ДЕВИЗОМ - «СЕРДЦА ДЛЯ ЖИЗНИ». ВСЕ ВНИМАНИЕ НАПРАВЛЕНО НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ.

Мы предлагаем вам примерный комплекс упражнений, который можно легко выполнить в домашних условиях.

ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

- *ускорение лимфо - и кровотока,*
- *увеличение объема циркулирующей крови (ОЦК),*
- *ускорение метаболизма в тканях,*
- *улучшение микроциркуляции,*
- *нормализация артериального давления.*

1.ИП - СИДЯ НА КРАЮ СТУЛА.

Перекат стоп с пятки на носок, одновременно сжимая пальцы в кулаки (12-15 раз). Дыхание произвольное.

2.ИП - СИДЯ НА КРАЮ СТУЛА.

Скольжение ног по полу с движением рук, как при ходьбе (15-17 раз). Дыхание произвольное.

3. ИП - СИДЯ НА КРАЮ СТУЛА, РУКИ НА КОЛЕНЯХ.

Руки вверх - вдох, наклон туловища вперед - выдох (3-4 раза).

4. ИП - СИДЯ НА КРАЮ СТУЛА, РУКИ НА КОЛЕНЯХ.

Потянуться за руками вверх, встать со стула - вдох. Сесть - выдох (6-8 раз).

5. ИП -ТО ЖЕ, РУКАМИ ОПЕРЕТЬСЯ НА СИДЕНЬЕ СТУЛА.

Попеременные движения прямыми ногами вверх - вниз (6-8 раз). Дыхание произвольное.

6. ОТДЫХ

Походить по залу, в движении выполнить дыхательные упражнения - поднять руки вверх (вдох), опустить через стороны (выдох).

7. ИП - СТОЯ, ПАЛЬЦЫ РУК СОЕДИНИТЬ В ЗАМОК.

Потянуться руками вверх, прогнуться в поясничном отделе позвоночника (вдох), опустить руки вниз - выдох (6-7 раз).

8. ИП - СТОЯ, ПАЛЬЦЫ РУК СОЕДИНИТЬ В ЗАМОК.

Руки в стороны - вдох, руками подтянуть правое колено к груди - выдох. Руки в стороны - вдох. Руками подтянуть левое колено к груди - выдох (8-10 раз).

9. ИП - СТОЯ СПИНОЙ К СПИНКЕ СТУЛА НА РАССТОЯНИИ ПОЛУШАГА.

Повороты туловища вправо и влево с касанием руками спинки стула (8-10 раз).

10. ИП - СТОЯ ЗА СПИНКОЙ СТУЛА, НОГИ ВМЕСТЕ, РУКИ НА ПОЯСЕ.

Перекат стоп с пятки на носок, одновременно сжимая пальцы в кулаки (12-15 раз). Дыхание произвольное.

11. ИП - ТО ЖЕ, РУКИ НА ПОЯСЕ.

Вращение туловища по часовой стрелке и против (8-10 раз).

12. ИП - – СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, РУКИ НА ПОЯС.

Перекат стоп с пятки на носок, одновременно сжимая пальцы в кулаки (12-15 раз). Дыхание произвольное.

13. ОТДЫХ

Походить по залу, в движении выполнить дыхательные упражнения (2-3 раза).

Запрещены:

- упражнения с задержкой дыхания;
- длительные или резкие наклоны головой;
- подача чрезмерной кардионагрузки (степпер, тредмил на подъем) и т.д.
- занятия в душных, непроветриваемых помещениях;
- слишком ранние или поздние часы занятий;
- прыжки.