***8 занятие***

***Тема : «Упражнения для развития координационных качеств»***

### *****1. Столб с веревками*****

Упражнение расслабляет руки, плечевой пояс, убирает зажимы в шее и в плечевом поясе. Помогает в целом расслабиться всему организму, причем очень эффективно. Оказывает благоприятное воздействие на весь организм.

Представьте, что ваше тело – это столб. Деревянный, железный – не важно. А ваши руки – это веревки, привязанные к столбу. Если столб резко повернуть – веревки будут захлестывать столб.

Ноги на ширине плеч. Полностью расслабьте руки и начинайте повороты тела вокруг оси с полным переносом веса, понемногу увеличивая интенсивность.

### *****2. Цапля*****

В этом упражнении мы стоим на одной ноге. Упражнение лучше делать без обуви.

При регулярной практике этого упражнения перестают мерзнуть ноги и руки.

##### **Кстати это упражнение используется в комплексе упражнений для определения реального биологического возраста.**

* Если вы можете выполнять его 30 сек и более – ваш биологический возраст 20 лет,
* 20 сек – биологический возраст 40 лет,
* 15 сек – биологический возраст 50 лет,
* Менее 10 сек – биологический возраст 60 лет и старше.

Вы встаете на одну ногу, другую поднимаете так, чтобы бедро было параллельно земле или даже выше. Если не получается, просто поднимите на максимально возможную высоту. Носок натяните на себя. Рука одноименная поднятой ноге вытягивается вперед, но не разгибается до конца. Ладонь округлена. Вторая рука опущена вниз. Ладонь округлена и смотрит в землю. Как будто вы опираетесь на два шарика или мячика.

Как только приняли позу, закрывайте глаза и старайтесь сохранять равновесие. По окончанию – поднимитесь 3-5 раз на носок.

### *****3. Ролик*****

От здорового позвоночника зависит все наше здоровье. В некотором роде позвоночник – это корень нашего здоровья, долголетия, продуктивности. Поэтому в этом комплексе много упражнений на проработку позвоночника.

Упражнение «Ролик» тонизирует и укрепляет позвоночник, улучшает в нем кровообращение, что благотворно влияет на все тело. Великолепно снимает напряжение и усталость с позвоночника, делает его более гибким, улучшает память и скорость мышления. Это очень ценное упражнение — надо практиковать его ежедневно.

Выполнять упражнение лучше на твердой поверхности. Сначала оно может вызывать болезненные ощущения. Если они есть, делаете упражнение на коврике. Постепенно вы сможете перейти на более твердые поверхности.

Сядьте на пол. Подтяните ноги к себе и обхватите их руками. Округлите максимально спину. Резко откиньтесь назад, прокатитесь на спине и вернитесь в исходное положение.

### *****4. Молоток*****

Еще одно очень полезное упражнение для позвоночника. С его помощью можно больше и лучше проработать верхний раздел позвоночника, а именно область между лопатками.

Эффекты от упражнения в целом идентичны «Ролику». И вообще эти упражнения рекомендую выполнять в паре. Сначала «Ролик», потом сразу «Молоток».

Ложитесь на спину. Обхватываете себя за плечи руками крест накрест. Максимально округляете спину. Приподнимаете верхнюю часть туловища и несильно начинаете «постукивать» спиной об пол.

При этом могут раздаваться «хрусты» и другие подобные звуки. Не пугайтесь. Так и должно быть.

***5. Потягивание***

Потягивание – очень простое, естественное и полезное упражнение. Когда мы потягиваемся, мы делаем разгрузку, расслабление и раскрепощение всего тела. А это оказывает благоприятное состояние на организм в целом. Кроме этого, упражнение является компенсирующим после «Ролика» и «Молотка».

Лежим на спине. Скрещиваем пальцы и вытягиваем руки максимально вверх. Носки тянем.

### *****6. Сфинкс + Кобра*****

Упражнение очень хорошо укрепляет спину, делают позвоночник более гибким и подвижным. Оздоравливает весь организм. При регулярном выполнении упражнения увеличивается скорость реакции.

Ложитесь на живот. Поднимаете верхнюю часть туловища и опираетесь на предплечья. Предплечья параллельно друг другу. Плечи опущены, взгляд вперед, носки вытянуты. Это «Сфинкс». Теперь встаем на руках. Позвоночник еще более выгибается. Смотрим вперед или вверх. Это «Кобра». Затем опять возвращаемся в «Сфинкс».

### *****7. Зародыш*****

Зародыш – это для компенсации прогиба позвоночника. После сильного прогиба назад нужно обязательно максимально округлить спину. Это, кстати, касается и наклонов, если наклоняетесь вперед, потом надо прогнуться назад и наоборот.

Упражнение стимулирует органы пищеварения и препятствует отложению солей в коленях.

***Выполнение:***

Ноги под собой, колени вместе. Опускаемся вперед, и максимально округляем спину. Руки обхватывают колени или вытянуты вперед.

### *****8. Наклоны*****

Наклоны укрепляют позвоночник и поясницу. Растягивают сухожилия. Имеют очень большой оздоравливающий эффект.

Стоим. Ноги–двойная ширина плеч. Руки вытянуты в стороны. Не меняя положение рук, делаем наклон влево. Зафиксировали позицию сделали 3 цикла вдоха и выдоха. Вернулись в исходную позицию. Наклоняемся вправо и делаем в другую сторону на те же 3 цикла вдоха, выдоха.  
Теперь наклоняемся вниз, рукой касаемся щиколотки противоположной ноги. Другая рука вытянута вверх, смотрим на эту руку. Также три цикла дыхания и возвращаемся в исходное положение. Затем наклон к другой ноге.