**Методические рекомендации для слушателей курса «Движение - «жизнь»**

**Большинство людей в современном мире ведут малоподвижный образ жизни. Они заняты на сидячей работе, много времени проводят за рулем, стоя в пробках, увлекаются гаджетами и компьютерами. Конечно, кто-то посещает спортзал или увлекается активным видом деятельности, но все важно в меру. Нагрузку полезно равно кого распределять в течении дня, так как наш организм может негативно отреагировать на резкую смену деятельности. Это как после голодания наброситься на еду - ничего хорошего не будет.**

**Поэтому легкая разминка особенно в области шеи, помогает устранению застоев затекание мышц.**

**Упражнения для снятия зажимов шеи и плечевого пояса**

1.Из положения стоя, медленные наклоны головы вперёд -назад, с прямой спиной 5-7

2.Упражнение «Собачка».Положение en face, повороты головы подбородком право-лево по направлению «наверх-направо» и «наверх-налево».5-7

3.Повороты головы подбородком к правому, затем к левому плечу 5-7

4.Круги головой направо-налево не поднимая плеч 5 раз

5.Упражнение «Изгиб античной статуи»: Из положения en face с прямой спиной, вытянуть максимально вперёд шею и поочерёдно поворачивать голову направо-налево, обязательно держать спит, не поднимать плечи и не втягивать шею!

6.Наклоны головы из положения en face ухом к плечу, плечи не поднимать

Прямая спина и длинная шея - признак породы. Говорят, встречают по одежке, но скорее, по осанке, красивый, статный человек как магнит притягивает внимание окружающих. Он всегда будет иметь преимущество и большие шансы на успех. Это не говоря уже о пользе для здоровья, для правильной работы всех внутренних органов.

**Упражнения для растяжки мышц спины и укрепления осанки**

1.Упражнение «Крылья».Из положения стоя, завести руки через верх за спину и положить ладонь на ладонь между лопаток, локти строго наверх соединены друг с другом,подбородок на груди.Сохранять это положение с прямой спиной и опущенным подбородком 20-30 секунд.Затем, не меняя положения рук, медленно поднять голову до положения en face.Сохранять положение ещё 20-30 секунд, медленно отрываем ладони и через верх опускаем рук в стороны вниз.

2. Из положения стоя с прямой спиной, круги двумя плечами назад, увеличивая амплитуду,руки расслаблены и свободно висят вдоль тела, 5-10 раз

3.Из положения стоя, ноги чуть уже ширины плеч, стопы параллельно, подняться на высокие полупальцы и тянуться за прямыми руками наверх.Зафиксировать и сохранять положение 10-15 секунд,затем постепенно расслабляясь от кончиков пальцев рук, медленно наклоняться вниз - волна расслабления с корпусом вниз.Сохранить положение 5-7 секунд и вернуться в исходное положение

4.Упражнение «Быстрый разогрев» Из положения стоя с опущенными вниз руками резкие и быстрые сбросы плечами сверху вниз 2-3 подхода по 10 раз