

## **ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ (советы родителям)**

### **1. РОВНАЯ И ТВЕРДАЯ ПОСТЕЛЬ.**

Спать следует на ровной и твердой постели. Одеяло и белье предпочтительно легкие, тонкие, пропускающие воздух. Но переохлаждаться во сне нельзя.

### **2. ТВЕРДАЯ ПОДУШКА.**

Шею перед сном следует класть на твердую подушку - валик. Она должна быть небольшой - в длину -40-50 см диаметром 10 - 15 см. Класть ее следует так, чтобы третий или четвертый шейный позвонок находился на верху подушки. Вначале это будет болезненно, но приучить себя необходимо, ибо использование такой подушки исправляет положение шейных позвонков, устраняет головные боли, исключает болезни уха, горла, носа, глаза, укрепляет мозг и позвоночный столб.

Следующие четыре правила - своего рода физическая зарядка. Они должны следовать одно за другим, а выполнять лучше 2 раза в день - утром и вечером.

### **3. "ЗОЛОТАЯ РЫБКА".**

Лечь на пол - на спину. Вытянуться. Руки вытянуты за голову, ступни ног - перпендикулярно полу.

Несколько раз (под счет до 5) потянуться движениями рук и ног в противоположную сторону, как бы растягивая позвоночник. Расслабиться. Затем также несколько раз растягивать позвоночник, подтягиваясь двумя руками и правой ногой, расслабиться, потом двумя руками и левой ногой - расслабиться (ступни перпендикулярны полу или на себя). Расслабиться, потом - двумя руками и левой ногой - расслабиться (ступни перпендикулярно полу или на себя).

Повторив несколько раз растягивание, руки согнуть в локтях и положить под шею, скрестив их у четвертого или пятого позвонка, локти прижать к полу, ноги соединены, пальцы ног направлены к туловищу. В этом положении быстро вибрировать телом, головой, ноги слева направо, наподобие рыбки, извивающейся в воде (1 - 2 мин).

### **4. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ.**

Лежа лицом вверх на полу, положив под шейные позвонки подушку - валик, поднимите руки и ноги вверх вертикально к туловищу, и начинайте быстро трясти (вибрировать) поднятыми руками и ногами, при этом тянитесь ступнями ног и кончиками пальцев рук вверх (в течение 2 - 3 мин).

### **5. СМЫКАНИЕ ЛАДОНЕЙ И СТОП.**

Лечь на спину, валик - под шейные позвонки. Ладони сомкнуть перед грудью (на уровне солнечного сплетения), ступни ног соединить (подошва к подошве), колени при этом раздвинутся (поза "цыпленок табака").

Надавливать поочередно подушечками каждого пальца левой руки на подушечки правой, затем - на всю ладонь. Повторить 10 раз. Затем сомкнутыми ладонями, как бы разрезая тело вдоль, двигать вперед и назад (за голову) на всю длину рук (10 раз). Дальше,

поставив сомкнутые ладони на тело под грудью, двигать сомкнутыми подошвами вперед - назад на расстояние в полтора раза больше длины ступни (10 раз). Затем, сомкнув ладони и стопы, остаться в покое в течение 5 - 10 минут.

## 6. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА И ЖИВОТА.

Это упражнение состоит из двух частей.

Подготовительная часть: выполняется сидя на стуле или на полу (на коленях, на пятках).

1. Поднимать и опускать плечи ( по 10 раз).

2. Наклонять голову то влево, то вправо, пытаясь мочкой уха достать плечо (по 10 раз к каждому плечу).

3. Наклонять голову вперед - назад ( по 10 раз).

4. Наклонить голову к правому плечу, затем перекатить назад до позвоночника и вернуться в исходное положение. То же - к левому плечу (по 10 раз).

5. Поднять руки вверх параллельно друг другу, согнуть их в локтях под прямым углом, сжав кисти в кулаки, затем отвести, как можно дальше назад (сводя лопатки), одновременно вытягивая сильно вверх подбородок.

После каждого из этих пяти упражнений выполнять **промежуточные**:

*вытянуть руки вперед и быстро посмотреть через левое плечо назад, затем через правое (по одному разу),*

*поднять руки вверх и снова быстро посмотреть назад через левое плечо, затем через правое,*

*развести руки в стороны и опустить,*

*вытянуть руки вперед и быстро посмотреть через левое плечо назад, затем через правое (по одному разу),*

*поднять руки вверх и снова быстро посмотреть назад через левое плечо, затем через правое,*

*развести руки в стороны и опустить.*

Главная часть: после подготовительной части необходимо расслабиться, оставаясь в той же позе (сидя на крае стула или на полу на коленях, на пятках), положить руки на колени, выпрямить тело, сохраняя равновесие на копчике. Затем раскачивать тело вправо и влево, одновременно выпячивая и втягивая живот (в течение 10 минут, утром и вечером). Выполняя это упражнение, говорить про себя, что с каждым днем Вы чувствуете себя лучше. **Такое самовнушение оказывает в высшей степени благотворное влияние на ум и тело, превращая плохое - в хорошее, а хорошее - в лучшее.** После упражнений - обязательно душ.