**Гимнастика для лентяев**

 *Название говорит само за себя: то времени нет делать упражнения, то лень, то…Но чаще, конечно, лень. Вот кто-то и придумал эту гимнастику, которую можно делать, не отходя от любимого дивана или кресла.*

Итак, приступим…

**1.**Сядьте на край дивана, выпрямите ноги и поставьте их на пол. Опираясь прямыми руками о диван, прогнитесь, посмотрите на потолок и сделайте глубокий вдох, затем вернитесь в исходное положение и сделайте выдох. Можно делать эти упражнения и сидя в кресле.

**2.**Сядьте на край дивана, лопатками прислонитесь к спинке, а согнутыми руками возьмитесь за ее верх. Вы­прямите ноги и поставьте их на пол. Поднимите прямые ноги вверх как можно выше, затем медленно опустите их в исходное положение.

**3.**Сидя на диване, поднимите ноги, сделайте выдох, опустите — вдох.

**4.**Сядьте на край кресла, поставьте руки на сиденье, выпрямите ноги и поставьте их пятками на пол.

**5.**Сгибая руки, медленно опуститесь с кресла и сядь­те на пол, ноги при этом в коленях не сгибайте. Затем, разгибая руки, вернитесь в исходное положение.

**6**. Сядьте на край дивана, выпрямите ноги и постарай­тесь поставить ступни на пол. Поднимите руки в стороны, сделайте вдох, затем наклонитесь и попробуйте достать руками пальцы ног — выдох. Во время наклона ноги в коленях не сгибайте.

**7**. Сядьте на край дивана, ладони поставьте на сиде­нье пальцами назад. Выпрямите ноги и поставьте их на пол.

**8**. Согните ноги в коленях и, подавая туловище впе­ред, постарайтесь сесть на пятки — выдох. Затем, вы­прямляя ноги, вернитесь в исходное положение — вдох.

**9**.Опираясь прямыми руками о подлокотники, согни­те руки, оттяните носки и, поставив голени на сиденье, сядьте на пятки.

**10**, Прислонитесь лопатками к спинке и сделайте вдох. Затем, сгибая руки, сядьте на сиденье и опустите ноги на пол — выдох. Теперь ваша лень позади вас!

 Упражнения несложныеи спасут от очень серьезных проблем. В начале пути повторять каждое упражнение 5 раз, а когда они станут в радость – по 20 раз, а то и больше. Все зависит от настроения и желания избавиться от гиподинамии и проблем, ею вызванной.

Удачных стартов!!!

Заведующий ООЗ                                                                    Ирина Борисова