

Л.В. СЕМАШКО

# ПЯТЬ МИНУТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**Универсальный  
восстановительно-развивающий комплекс  
упражнений**



МОСКВА  
2012

УДК 615.851.83(075.8)

ББК 53.541.1

С30

**Рецензенты:**

**С. Н. Попов**, кандидат медицинских наук, профессор;

**А. М. Лакин**, доктор медицинских наук, профессор;

**Е. А. Ширковец**, доктор педагогических наук, профессор;

**С. А. Полиевский**, доктор медицинских наук, профессор;

**А. П. Лаптев**, доктор медицинских наук, профессор;

**Г. В. Швец**, кандидат педагогических наук, доцент

**Семашко Л. В.**

С30 Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений [Текст] : метод. пособие / Л. В. Семашко. – М. : Советский спорт, 2012. – 96 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0598-4

Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений «Пять минут для здоровья» представляет собой базовый курс – первый уровень сложности изучения авторской Системы адаптации организма учащихся к высоким психоэмоциональным и физическим нагрузкам – Системы психофизической адаптации – Системы ПФА. Результаты исследований состояния здоровья молодых людей, прошедших экспериментальный курс обучения методике Системы ПФА, показали ее положительное воздействие на опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную и иммунную системы организма, а также психоэмоциональную сферу.

Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений «Пять минут для здоровья» рекомендован к широкому применению людьми разного возраста.

*В работе использованы авторские фотографии Л. В. Семашко и рисунки С. П. Щербины.*

**УДК 615.851.83(075.8)**

**ББК 53.541.1**

© Семашко Л. В., 2012

© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт», 2012

ISBN 978-5-9718-0598-4

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

**Ф**изическая культура – значительная часть общей культуры человеческого общества. Это важнейшее понятие, охватывающее практически весь объем человеческой деятельности. Ее теоретическое изучение и практическое применение дает шанс сохранить здоровье, не потерять данную природой ценность в будущем и быть достойным гармонично развитым гражданином своей страны.

Значительное ухудшение состояния здоровья молодых россиян в последние годы, возникшее вследствие снижения культурного уровня населения, привело к необходимости изменения традиционных взглядов на методы физического воспитания, так как недооценка решающего значения грамотного физического воспитания одного поколения ведет к дальнейшему снижению качества жизни еще нескольких поколений российских граждан. В сложившейся ситуации крайне необходим высокий уровень знаний преподавателей и бережные индивидуальные рекомендации для каждого человека, особенно если в работе важнейших систем организма есть нарушения.

Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений «Пять минут для здоровья» (авторское свидетельство РАО № 9859) является результатом научно-практической работы автора по совершенствованию теоретических основ физической культуры как реальной помощи государству в физическом воспитании и гармоничном развитии граждан.

Главная тема предложенной методической работы – обучение осознанным рациональным действиям, способствующим сохранению и восстановлению здоровья, повышающим эффективность труда в любой области человеческой деятельности и необходимым для совершенствования качества жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
Введение в систему ПФА .....	7
Методические пояснения .....	22
Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений «Пять минут для здоровья» .....	27
Первая часть комплекса упражнений .....	27
Вторая часть комплекса упражнений .....	56
Список литературы .....	71
Об авторе и методике .....	73

*Научно-методическое издание*

СЕМАШКО Лилия Васильевна

**ПЯТЬ МИНУТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**  
**Универсальный восстановительно-развивающий**  
**комплекс упражнений**

Методическое пособие

Редактор-корректор *И.В. Мушкарина*

Художник *Е.С. Колесникова*

Художественный редактор *Л.В. Дружинина*

Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной*