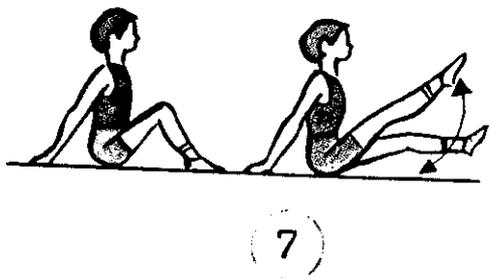
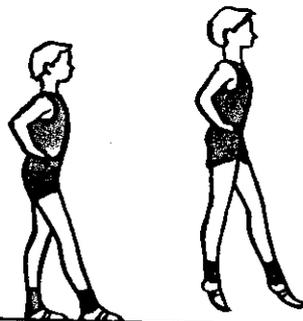
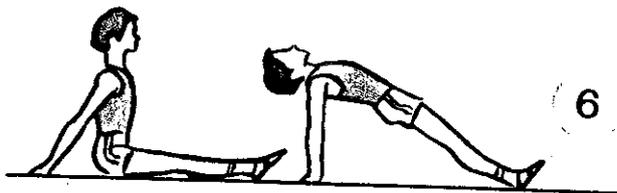
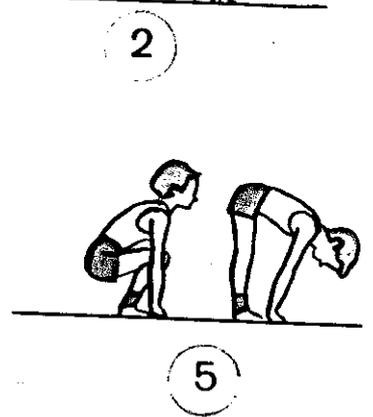
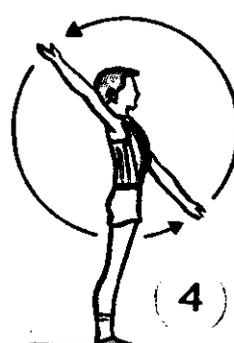
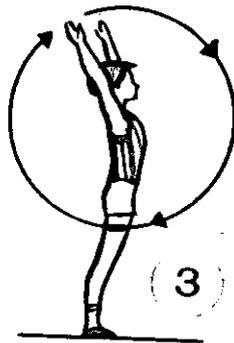
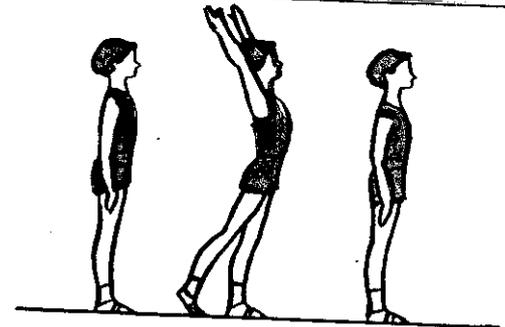
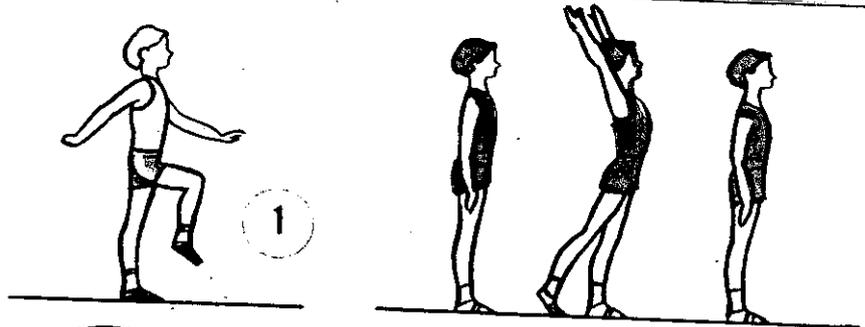


ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ - СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!



## Комплексы упражнений физкультурных минут:

**Первый комплекс** (сидя за партой). 1. И.п. - руки на поясе.

Наклониться влево; и.п. То же вправо. Поворот влево; и.п. То же вправо.

2. И.п. - руки к плечам. Повернуть голову направо, локти отвести в стороны; и.п. То же с поворотом головы налево.

3. И.п. - руки на поясе. Выпрямить ноги в коленях, руки вытянуть вперед; и.п.

**Второй комплекс** (сидя за партой). 1. И.п. - руки, согнутые в локтях, сложены на парте. Перевести руки за голову, не разводя их; и.п.

2. И.п. - руки за спину. Наклон головы вперед; и.п. Наклон головы назад; и.п. Наклон головы вправо; и.п. Наклон головы влево; и.п.

3. И.п. - руки вытянуты вперед ладонями вверх. Сжимая пальцы в кулаки, согнуть руки в локтях; и.п.

**Третий комплекс** (сидя за партой). 1. И.п. - руки за голову. Руки вверх, потянуться; и.п.

2.И.п. - руки на поясе. Наклон туловища вперед, наклон туловища налево; и.п. То же в другую сторону.

3.И.п. - руки к плечам, локти прижаты к туловищу. Вращение рук вперед, вращение рук назад.

**Четвертый комплекс** (стоя за партой). 1 .И.п. - основная стойка.

Медленно поднять руки вверх, сжимая и разжимая пальцы.

Медленно опустить руки вниз, сжимая и разжимая пальцы.

2. И.п. - основная стойка. Наклониться вправо, пальцами правой руки дотронуться до скамейки, левую руку скольжением поднять под мышку; и.п. То же в другую сторону, дотрагиваясь до скамейки левой рукой.

3.И.п. — опереться руками о край парты. Повернуться направо, правую руку назад, достать до кисти левой руки; и.п. То же в другую сторону, левую руку назад.

**Пятый комплекс**(стоя около парты). 1. И.п. - основная стойка.

Поднять руки к плечам, плечи отвести назад; и.п. Поднять руки вверх - в стороны, прогнуться; и.п.

2.И.п. - руки за голову. Присесть, ладони рук положить на подъем ног; и.п.

3.И.п. - руки на поясе. Отвести правую ногу назад, руки за голову, и.п. То же левой ногой.

**Шестой комплекс** (стоя около парты). 1. И.п. - руки за спину. Положить руки на пояс, плечи отвести. Поднять руки к плечам. Поднять руки вверх - в стороны; и.п.  
2. И.п. - руки вверх. Наклониться вправо. Выпрямиться. Наклониться влево. Выпрямиться. Наклониться вперед. Выпрямиться. Наклониться назад, прогнувшись. Выпрямиться.  
3. И.п. - основная стойка. Два раза подняться на носки, руки на пояс, затем сделать два полуприседания, руки вперед.

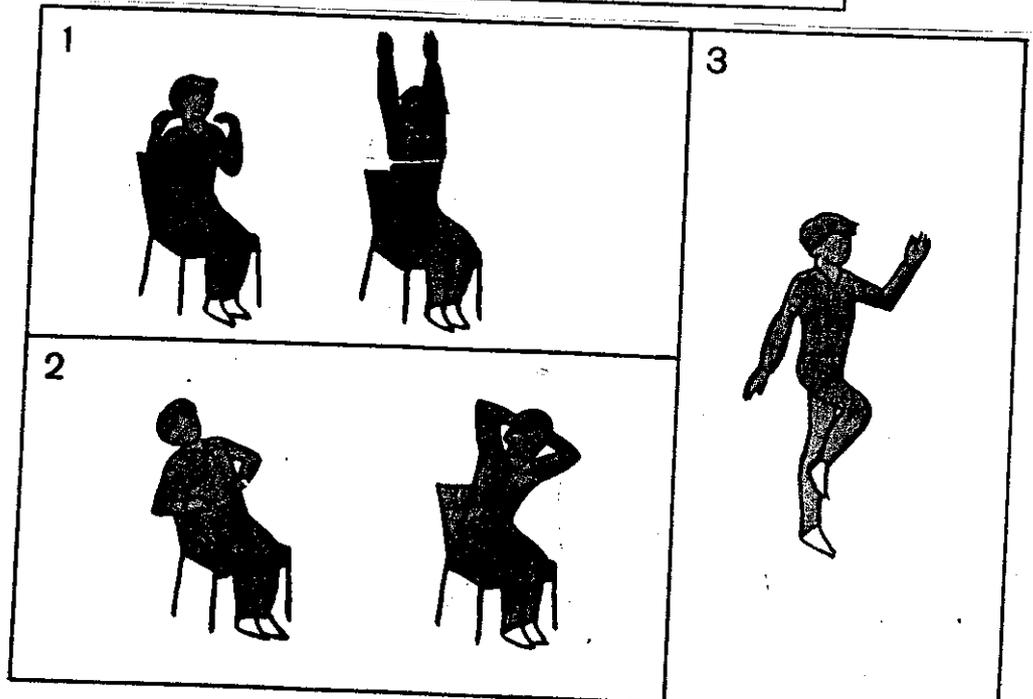
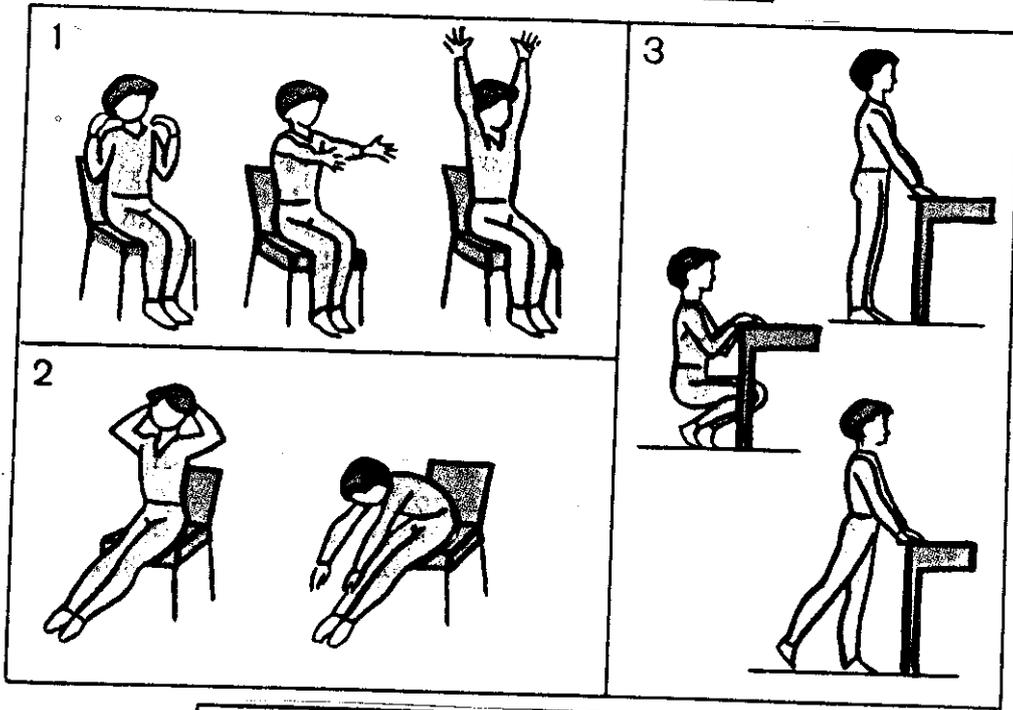
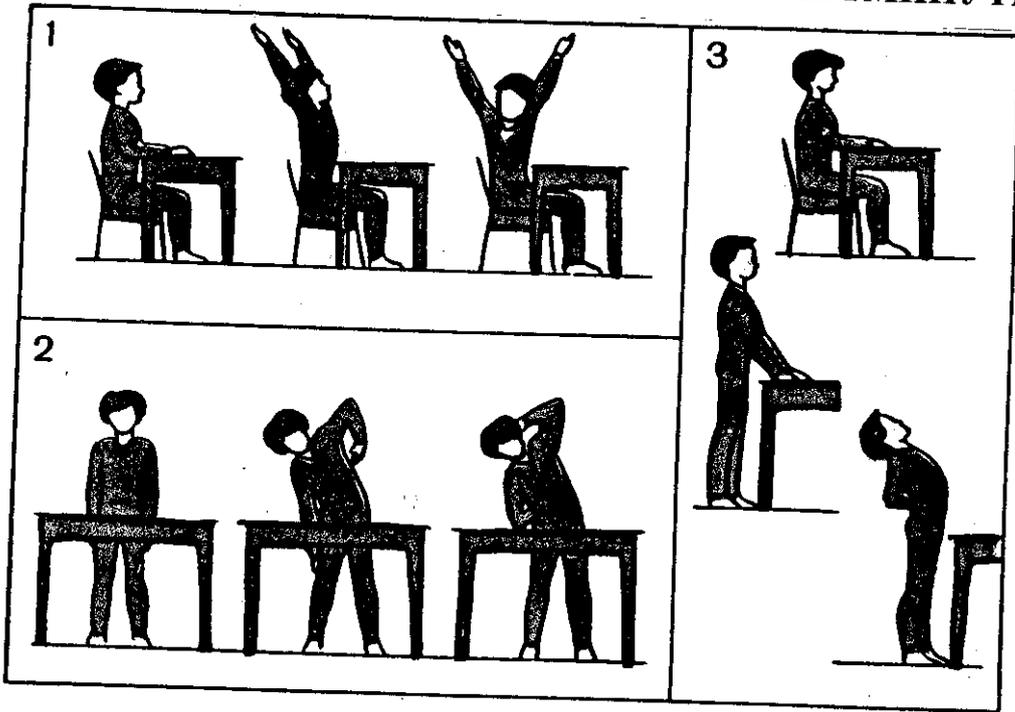
**Седьмой комплекс**(стоя около парты). 1. и.п. - упор присев. Выпрямиться, поднимая руки вверх, в стороны, правую ногу отставить назад на носок, прогнуться; и.п. То же, отставляя левую ногу.  
2. И.п. - руки на поясе. Круговые движения туловищем вправо. То же влево.,  
3. И.п. - руки за спиной. Наклонить голову вперед; и.п. Наклонить голову назад; и.п. Наклонить голову направо; и.п. Наклонить голову налево; и.п. Повернуть голову вправо; и.п. Повернуть голову влево; и.п.

**Восьмой комплекс** (стоя около парты). 1.И.П. - руки на поясе, локти вперед, голова наклонена вниз. Отвести руки в стороны, голову поднять, прогнуться; и.п.  
2. И.п. - руки на поясе. Подняться на носки, руки за голову; и.п.  
3.И.п. - руки скрестить за спиной. Сделать упор присев; и.п.

**Девятый комплекс** (стоя около парты). 1. И.п. - основная стойка. Медленно подняться на носки, руки вверх, прогнуться; и.п.  
2. И.п. - руки на поясе. Сделать три пружинистых наклона вперед, доставая до пола руками; и.п.  
3. И.п. - основная стойка (спиной к сиденью). Сесть на сиденье, руки вперед; и.п.

**Десятый комплекс** (стоя около парты). 1. И.п. - руки вперед. Поднимаясь на носки, медленно отвести руки в стороны, сжимая и разжимая пальцы; и.п.  
2.И.П. - руки за головой. Присесть, руки выпрямить вперед - в стороны; и.п.  
3. И.п. - основная стойка. Ходьба на месте.

# КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



## **Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)**

Школьные занятия, сочетающие в себе психическую. Статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требует проведения на уроках ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

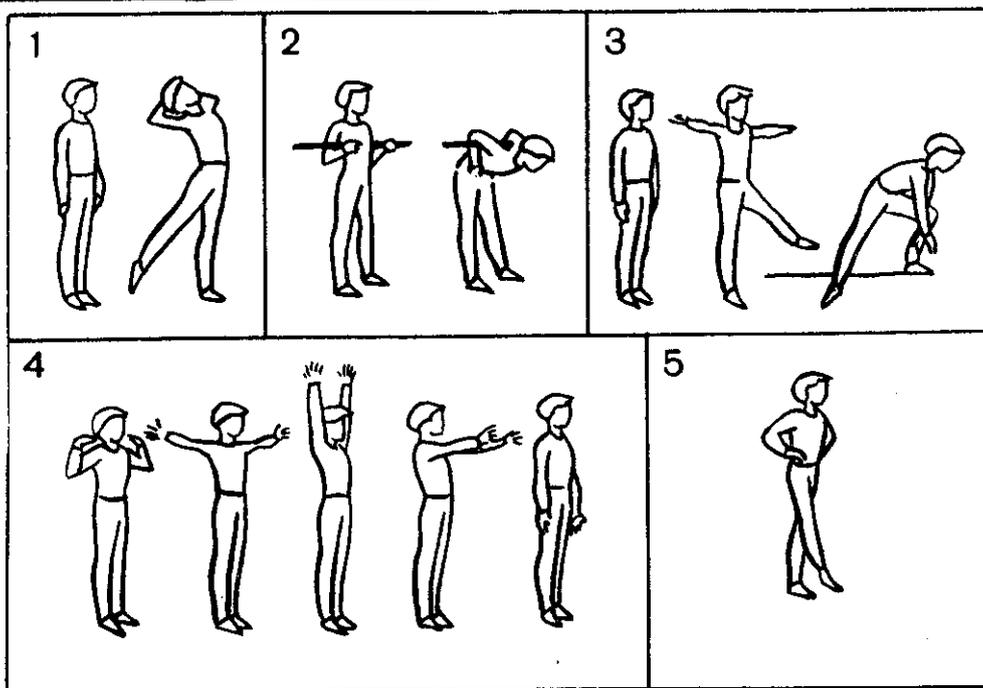
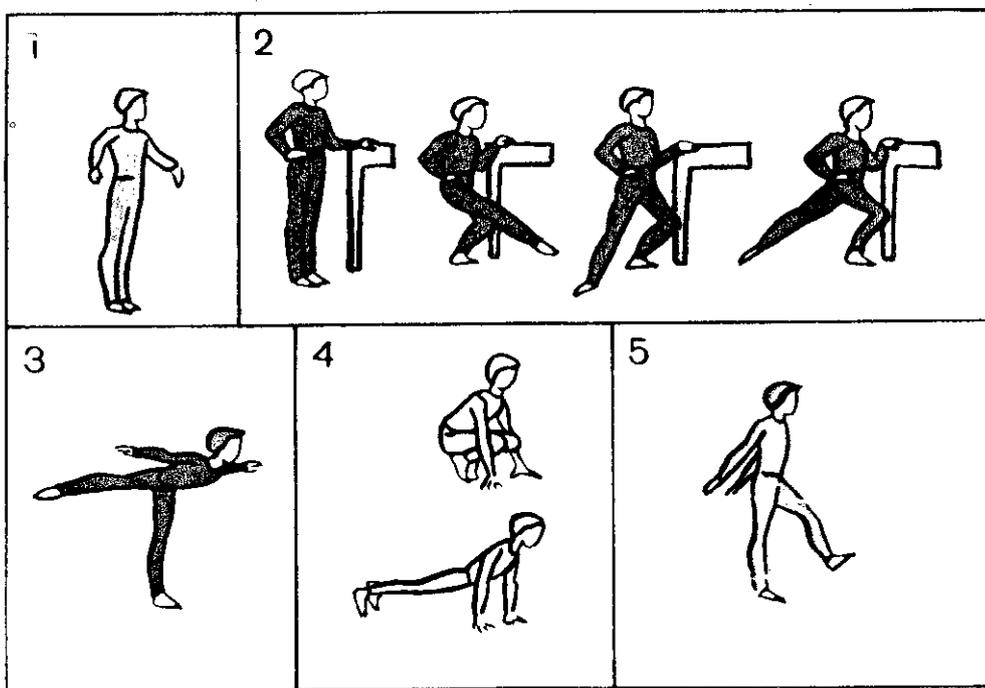
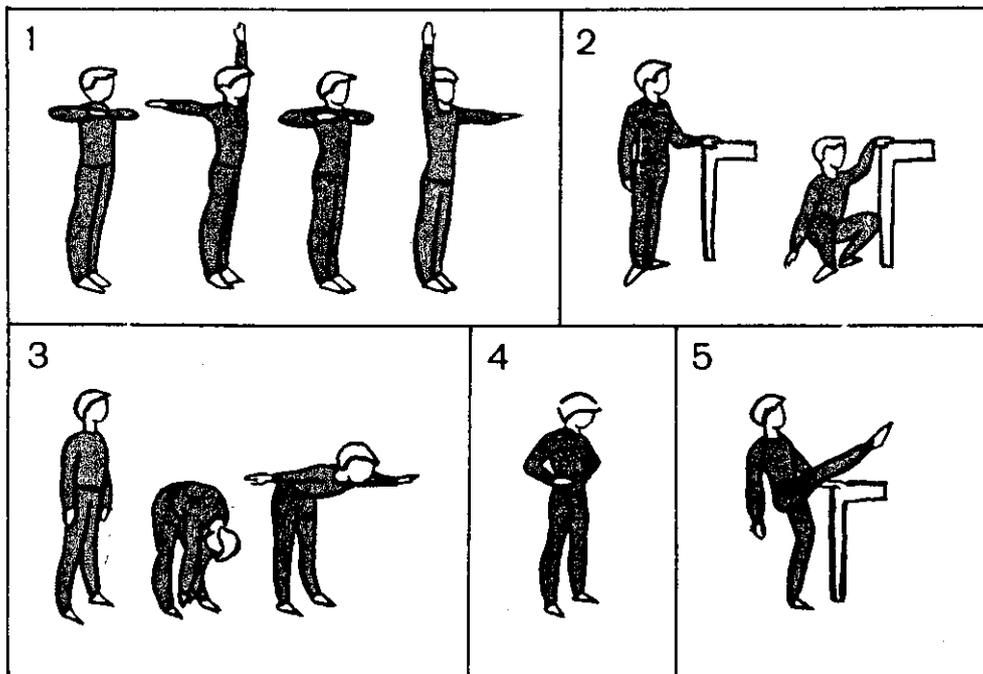
### ФМ для улучшения мозгового кровообращения.

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя на стуле, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - «стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

### ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслаблено опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслаблено. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслаблено опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

# КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ



## Оздоровительная пауза

### *(комплекс первый)*

1. Хорошо потянитесь, вызывая искусственный зевок. (3 - 4 раза).
2. Сядьте ровно, голову не наклоняйте. Кисти рук положите на затылок, соединив их в замок. Дышите спокойно. В течение 3 - 5 секунд нажимайте кистями на затылок, а затылком на кисти. 1 - 2 секунды отдохните и повторите упражнение 3 - 5 раз.  
Мысленно внушайте себе: «Усталость проходит. Напряжение уходит. Я отдыхаю».
3. Упражнения для лица. Передвигайте комок воздуха по одной щеке в другую, под верхнюю и нижнюю губы. Погримасничайте. Похлопайте подушечками пальцев по щекам, а тыльной стороной пальцев по подбородку.
4. Расправьте грудь, сделайте 2 - 3 активных выдоха через мяско сомкнутые губы. Затем запрокиньте голову и наклонитесь назад. В таком положении задержитесь на 5 - 10 секунд. Затем медленно вернитесь в и.п. Повторите 2 - 3 раза.

### *(комплекс второй)*

1. Сядьте на стуле поудобнее. Сделайте 2 - 3 вдоха и выдоха, удлиняя выдох. Мысленно настройтесь на паузу отдыха.
2. Разотрите ладонь о ладонь до появления тепла. Помассируйте пальцы. Согретыми ладонями разотрите ушные раковины. Затем более тщательно пальцами промассируйте их миллиметр за миллиметром. После этого указательные пальцы вставьте в ушные отверстия и повибрируйте ими, как бы освобождая их от воды. Прделав это, вы почувствуете, что пропали вялость и сонливость, появились бодрость и свежесть.
3. «Натопите» в воздухе носом и подбородком цифры от 1 до 10 или буквы. Делайте это с максимальным поворотом головы. Можно «рисовать» в воздухе предметы, фигуры животных, «писать» добрые слова. При выполнении упражнения шей двигаете плавно, без рывков и излишнего напряжения. Туловище держите неподвижно, спину прямо. Это упражнение улучшает кровообращение головного мозга, работу шейных позвонков, избавляет лицо от наметившегося второго подбородка.

### **Комплекс упражнений для глаз.**

1. И.п. - сидя. Зажмуриваться. 6-8 раз.
2. И.п. - сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно. (Голова неподвижна). 8 - 12 раз.
3. И.п. - сидя. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно. 8 - 10 раз.
4. И.п. - сидя. Круговые движения глазами в одном и затем в другом направлении. 4 - 6 раз.
5. И.п. - сидя. Медленно переводить взгляд с дальнего предмета на кончик носа и обратно. 8 - 10 раз.
6. И.п. - сидя. Частые моргания в течение 15-30 секунд.
7. И.п. - сидя. Самомассаж глаз тремя пальцами, надавливая на верхнее веко, не вызывая боли. 30- 40 секунд.

## Комплекс упражнений для динамической паузы.

### *(Сидя за партой)*

1. И.п. - руки на парте. 1 - руки вверх; 2 - поворот туловища вправо; 3-4 и.а (3 - 4 раза в каждую сторону).
2. И.п. - голова прямо, руки на поясе. 1 наклон головы вперед; 2 - и.п.; 3 - наклон *тояош* назад; 4 - и.п.; 5 - наклон головы вправо; 6 - и.п.; 7 - наклон головы влево; 8 - и.п. (2 - 3 раза в каждую сторону).
3. И.п. - руки вперед. 1 - пальцы рук сжать в кулак; 2 - разжать (6 - 8 раз).

### *(Стоя между партами)*

1. «Потягивания». И.п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кисти сжаты в кулаки.  
*Выполнение:* Руки в стороны - вверх, ладонями вверх, кисти разжать, пальцы выпрямить и развести, одновременно отклониться назад и потянуться (вдох); руки перед грудью, кисти сжаты в кулаки, слегка наклониться вперед (выдох). Темп медленный. (4 - 6 раз).
2. «Приседания». И.п. - основная стойка.  
*Выполнение:* Подняться на носки, руки к плечам, полусогнутые пальцы касаются плеч, локти прижаты к туловищу, присесть на носках, колени развести, спина прямая, руки вперед, ладонями внутрь, кисти сжаты в кулаки; встать, подняться на носки, руки к плечам; принять и.п. Темп средний. Дыхание не задерживать. (4 - 6 раз).
3. «Наклоны туловища». И.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти сжаты в кулаки.  
*Выполнение:* Наклониться в левую сторону, левая рука к колену левой ноги, правая вдоль туловища вверх, выпрямиться и принять и.п.; то же в правую сторону. Темп медленный. Дыхание не задерживать. (4 - 5 раз в каждую сторону).

### *(Стоя за партами)*

1. «Потягивания». И.п. - сидеть прямо, ступни параллельно, слегка врозь, руки согнуты к плечам, пальцы полусогнуты и касаются плеч, локти прижаты к туловищу.  
*Выполнение:* Отклониться назад, прогнуться в верхней части сгашы, руки вверх, ладони внутрь, пальцы широко развести, смотреть вверх (вдох); обратным движением принять и.п. (выдох). Темп медленный. (3 - 5 раз).
2. «Сесть - встать». И.п. - сидеть прямо, ноги на полу, слегка врозь, руки вперед, ладонями внутрь.  
*Выполнение:* Встать, руки за голову, локти на высоте плеч, прогнуться (голову слегка отклонить назад); сесть руки вперед. Темп средшш. Дыхание не задерживать. (6 - 8 раз).
3. «Повороты туловища». И.п. - стоя за партой, ноги на ширине плеч, руки за спину.  
*Выполнение:* Поворот туловища в левую сторону); принять и.п.; поворот туловища в правую сторону); принять и.п. Темп средшш. Дыхание не задерживать. (3 - 4 раза в каждую сторону)-).