

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ И ПАУЗЫ

Комплекс №1

- 1) И.п. – сидя за партой, руки за голову. 1-2 – руки вверх, потянуться; 3-4 – и.п.
- 2) И.п. – сидя за партой, ноги на ширину плеч, руки на пояс. 1-2 – наклон вправо; 3-4 – и.п. То же влево.
- 3) И.п. – сидя за партой. 1-2 – встать, выпрямиться; 3-4 – и.п.
- 4) И.п. – сидя за партой. 1-2 – встать, руки к плечам. 1-2 – руки вверх; 3-4 – и.п.

Комплекс №2

- 1) И.п. – сидя за партой, руки к плечам, ноги расставлены. 1-2 – поворот туловища вправо, руки вверх; 3-4 – и.п.
- 2) И.п. – сидя за партой, руки за голову. 1-2 – поднять руки вверх, туловище держать прямо; 3-4 – и.п.
- 3) И.п. – стоя за партой, руки на парту. 1-2 – сесть за парту; 3-4 – и.п.
- 4) И.п. – стоя за партой, руки на пояс; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, потянуться; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

Комплекс №3

- 1) И.п. – сидя за партой. руки на парту ладонями вниз. 1-4 – поочередное продвижение вперед то левой, то правой руки с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.
- 2) И.п. – основная стойка у парты, руки к плечам. 1-4 – одновременные круговые движения вперед; 5-8 – назад; пауза. Повторить 3 раза.
- 3) И.п. – сидя за партой, руки за голову, пальцы «в замок». 1-2 – руки вверх ладонями вверх; 3-4 – и.п. Темп средний.
- 4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и.п. То же влево.

Комплекс №4

- 1) И.п. – сидя за партой, руки за голову. 1-2 – поворот вправо, руку в сторону, коснуться сзади стоящей парты; 3-4 – и.п. То же влево.
- 2) И.п. – сидя за партой, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. 1 – руки вперед, пальцы разжать; 2 – и.п.
- 3) И.п. – стоя у парты, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – и.п.