**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)**

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют 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, 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 - переменить положения рук.

 Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно 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 расслабленно. Темп медленный.

 3. И.п. - сидя, руки вверх.

 1 - сжать кисти в кулак.

 2 - разжать кисти.

 Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**ФМ для снятия утомления с туловища.**

 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

 1 - резко повернуть таз направо.

 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону.

 4 - 6 - то же в другую сторону.

 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

1. И.п. - стойка ноги врозь.

1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх.

3 - 4 - и.п.,

 5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

**ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.**

**Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени на уроках с элементами письма.**

1. ***Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.***

И.п. - сидя, руки на поясе.

1 - поворот головы направо,

2 - и.п.,

 3 - поворот головы налево,

4 - и.п.,

 5 - плавно наклонить голову назад,

 6 - и.п.,

7 - голову наклонить вперед.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. ***Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти***.

И.п. - сидя, руки подняты вверх.

1 - сжать кисти в кулак,

2 - разжать кисти.

Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. ***Упражнение для снятия утомления с мышц туловища***.

 И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - резко повернуть таз направо.

2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. ***Упражнение для мобилизации внимания***.

 И.п. - стоя, руки вдоль туловища.

1 - правую руку на пояс,

2 - левую руку на пояс,

3 - правую руку на плечо,

4 - левую руку на плечо,

5 - правую руку вверх,

 6 - левую руку вверх,

7 - 8 - хлопки руками над головой,

9 - опустить левую руку на плечо,

10 - правую руку на плечо,

11 - левую руку на пояс,

12 - правую руку на пояс,

 13 - 14 - хлопки руками по бедрам.

 Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.