

Физкультминутки

Комплекс упражнений предназначен для учащихся с целью улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, снятия напряжения с мышц туловища и т. п.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения

I. И.п. — сидя на стуле. 1 — голову наклонить вправо; 2 — и.п.; 3 — голову наклонить влево; 4 — и.п.; 5 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 — и.п.

Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

II. И.п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и.п.; 3 — поворот головы налево; 4 — и.п.

Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

I. И.п. — стоя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх; 2 — поменять положение рук.

Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.

Повторить еще 3-4 раза. Темп средний.

II. И.п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 — локти назад, прогнуться.

Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

III. 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 напряжения с мышц туловища

I. 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.

II. И.п. — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая, вдоль тела вверх; 3-4 — и.п.; 5-8 — то же в другую сторону.

Повторить 5-6 раз. Темп средний.

ФМ для младших школьников на уроках с элементами письма

I. 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 — голову наклонить вперед, 6 — и.п.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

II. 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.

III. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. — стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 — повернуть туловище направо; 2 — повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными.

Повторить 4-6 раз. Темп средний.

IV. 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; 34 — быстрый; 1-2 — медленный