**КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **содержание** | **Дозиро**  **вка** | **Организационно-методические указания** |
| 1. | И.п. - сидя, руки на поясе  1 - правую руку вперед, левую вверх  2 - переменить положения рук | 4-6 раз | Темп средний  Затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед |
| 2 | И.п. - сидя, кисти тыльной стороной на поясе  1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед  3-4 - локти назад, прогнуться | 6-8 раз | Темп медленный  Затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно |
| 3 | И.п. - сидя, руки вверх.  1 - сжать кисти в кулак  2 - разжать кисти. | 6-8 раз | Темп средний  Затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед |
| 4 | И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.  1 - резко повернуть таз направо  2 - резко повернуть таз налево | 6-8 раз | Темп средний  Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным |
| 5 | И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову  1-4 - круговые движения тазом в одну сторону  4-8 - то же в другую сторону | 6-8 раз | Темп средний |
| 6 | 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 | 6-8 раз | Темп средний |