**Приложение №1**

**Комплекс упражнений ФМ для младших школьников на уроках с элементами письма.**

1. **Упражнение 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. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

**2. Упражнения для снятия утомления 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. Упражнения 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. Упражнения 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 бёдрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 4-5 раз – быстрый, 6 – медленный.