Приложение№3. Физминутка в течение одной минуты.

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 общею воздействия.

ФМ для улучшении мозгового кровообращения. 1. Исходное положение (и.п.) • сидя на стуле. 1 - 2 -отвести голову назад и плавно наклонит!, назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 рал. Темп медленный.

1. И.п. - сидя, руки на поясе. ! - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 • и.п. 11овторить 6-8 раз. Темп медленный.
2. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, iолову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевою 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.

1. И.п. - стоя иди сидя, кисти тыльной стороной на поясе. I • 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки вверх.) - сжать кисти в кулак. *2* – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить «низ и потрясти кистями. Теми средний.

ФМ для спятим 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. Иль - стойка ноги врозь, руки за голову, I - 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.
2. И.п. - стойка ноги врозь. I - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 • и.о., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно спитая до 5.11овторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3. открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4. потом пеpeнести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль насчет 1-6. Повторить 1-2 раза.