**Приложение 2**

**Беседа по теме «Физкультминутки и их значение в жизни взрослых и детей».**

Выполнение домашних уроков вызывает утомление. В результате ты начинаешь делать больше ошибок, становишься рассеянным, хуже запомина­ешь заданный материал.

Есть очень простой приём для преодоления утомления — **физкультминутка.**

Она включает не­сколько упражнений, напоминающих зарядку.

**Комплекс 1** (в положении стоя)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Сожми пальцы в кулак, подними руки вверх, разожми пальцы и потянись, смотри на пальцы рук (вдох), затем вернись в исходное по­ложение (выдох). 4—6 раз. |  | 1. Руки на поясе. Вытяни руки вперёд (вдох), энергично присядь (выдох), вернись в исходное положение. 4—6 раз. |  |
| 1. Руки разведены в стороны. Подними руки вверх (вдох), выполни наклон вперёд, коснувшись пальцами рук носков ног (выдох). 4—6 раз. |  | | |

**Комплекс 2** (в положении сидя на стуле)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс 2** 1. Подними руки вверх, потянись, прогнув спи­ну (вдох), опусти руки (выдох). 2—4 раза. |  | 1. 2.Сядь на край стула, откинься на спинку сту­ла, с напряжением выпрями ноги (вдох), прими исходное положение (выдох). 2—4 раза. |  |
| 3. Руки на поясе, сделай энергичные повороты туловища вправо и влево.  2—4 раза. |  | | |

Когда долго пишешь, устают мышцы рук. По­этому полезно периодически энергично сжимать и разжимать пальцы рук и потряхивать кистями. Между длительными занятиями (музыкой, лепкой, собиранием конструктора) следует де­лать **физкультурные паузы** продолжительностью до 5 минут. Физкультпаузы выполняются в сле­дующей последовательности:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1) ходьба на месте с движениями рук; |  | 2) упражнения на потягива­ние; |  |
| 3) приседания |  | 4) упражнения для плечево­го пояса и рук; |  |
| 5) наклоны и повороты тулови­ща |  | 6) упражнения на координацию и внимание |  |

Выбери из представленных в учебнике комплексов наиболее понравившиеся тебе упражнения. Составь из них свой комплекс утренней зарядки и физкультминутку. Разучи эти упражнения. Выполняй их каждый день. Привлекай к занятиям своих родителей.