КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ 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 общего воздействия.

ФМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

- 1. Исходное положение (и. п.) сидя на стуле. 1–2 отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3–4 голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
- 2. И. п. сидя, руки на поясе. 1 поворот головы направо, 2 и. п., 3 поворот головы налево, 4 и. п. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.
- 3. И. п. стоя или сидя, руки на поясе. 1 махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 и. п., 3–4 то же правой рукой. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

ФМ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО 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.
- 2. И. п. стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2 свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4 локти назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. 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 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.
- 2. И. п. стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3 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.
- 3. 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. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия (комплектуются из упражнений для разных групп мыши с учетом их напряжения в процессе деятельности).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФМ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ І СТУПЕНИ НА УРОКАХ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПИСЬМА

- 1. 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 плавно наклонить голову назад, 6 и. п., 7 голову наклонить вперед, 8 и. п. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
- 2. 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.
 - 3. Упражнение 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. 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 левую руку вдоль туловища, 14 правую руку вдоль туловища, 15–16 хлопки руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп 1 раз медленный, 2–3 раза средний, 4–5 быстрый, 6 медленный.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

- 1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 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 перенести взор вдаль на счет 5–8. Повторить 4–5 раз.
- 5. В среднем темпе проделать 3—4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 2 раза.