

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

1. ФМ общего воздействия

1. И.п. – о.с. – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками, 3-4 – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед, повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад на спину, 2 – и.и. 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
3. И.п. 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 – приставить ногу, руки вверх-наружу. 3-4 – то же другой ногой, повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. ФМ общего воздействия

1. И.п. – о.с. 1-2 – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 – то же, но круги наружу, Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 – круг левой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – о.с. 1 – с шагом вправо руки в стороны. 2 – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – и.п. 1-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3. ФМ общего воздействия

1. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – руки назад. 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед, Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

- И.п. – стойка ноги врозь. Руки согнутые вперед, кисти в кулаках, 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед, 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

4. ФМ общего воздействия

- И.п. – руки в стороны, 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.
- И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4- и.п. повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.
- И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть чуть налево, 2 – руки – вверх, 3 – руки за голову, 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.