

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ



ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА (ФП) – повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА 1

1. Ходьба на месте 20-30 секунд. Темп средний. 1. Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.) 1 – руки вперед, ладони книзу. 2 – руки в стороны, ладони кверху. 3 – встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – ноги врозь. Немного шире плеч. 1-3 наклон назад, руки за спину. 3-4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – ноги на ширине плеч. 1 – руки за голову, поворот туловища направо. 2 – туловище в и.п. Руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 – выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.
4. И.п. – руки к плечам. 1 – выпад вправо, руки в стороны. 2 – и.п. 3 – присесть, руки вверх. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА 2

1. Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний. 1. – И.п. – о.с. Руки за голову. 1-2 – встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3-4 спуститься на ступени, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
2. И.п. – о.с. 1 – шаг вправо, руки в стороны. 2 – повернуть кисти ладонями вверх. 3 – приставить левую ногу, руки вверх. 4 – руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5-8 – то же влево. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 – и.п. 3-4 то же в другую сторону. Повторить 6-6 раз. Темп средний.
4. И.п. – стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1-3 – три пружинистых приседа на левой ноге. 4- переменить положение ног. 5-7 – то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4-6 раз. Перейти на ходьбу 20=25 с. Темп средний.
5. И.п. – стойка ноги врозь пошире. 1 – с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2-3 – сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 – и.п. 5-8 – то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.
6. И.п. – придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 – вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону – назад. 2 – и.п. 3-4 – то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

7. И.п. – о.с. 1. – руки назад в стороны, ладони – наружу, голову наклонить, назад. 2 – руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА 3

1. Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний, 1. И.п. – о.с. Правой рукой дугой внутрь. 2 – то же левой и руки вверх, встать на носки. 3-4 – руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – о.с. 1 – с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 – с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладоши. 3- - выпрямиться. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-3 – руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
4. И.п. – о.с. 1-2 – присест колени врозь, руки вперед. 3-4 – встать, правую руку вверх, левую за голову. 5-8 – то же, но правую за голову. Повторить 6-10 раз. Темп медленный.
5. И.п. – о.с. 1 – выпад влево, руки в стороны. 2-3 – руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
6. И.п. – правую руку на пояс, левой придерживать за опору 1 – мах правой ногой вперед. 2 – мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6-8 махов каждой ногой. Темп средний.
7. И.п. – о.с. 1-2 правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу. Голову наклонить назад, 3-4 – ногу приставить. Руки расслабленно опустить. Голову наклонить вперед. 5-8 – то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.