

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

ВАРИАНТ 1

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, посмотреть в даль на счет 1-6, повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть в даль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз, повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх- налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево-вверх-вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6, повторить 4-5 раз.

ВАРИАНТ 2

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть на счет 1-6, повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6, повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону; вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6, повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelьвать движение по диагонали в одну и в другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

ВАРИАНТ 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6, поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6, повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет, повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6, повторить 1-3 раза.

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.
2. 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

1. 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.
2. 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.
3. 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.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность: раздражение вестибулярного аппарата, вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

1. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад, 2- локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз – голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1-мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречи махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. 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. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – обхватив себя за плечи руками возможно крепче дальше. 2 – и.п. То же налево. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.
3. Сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. 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.
2. И.п. – о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 – движение рук через стороны хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.
3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 – повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой вперед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз Темп быстрый.
3. И.п. – сидя, 1 – голову наклонить направо – 6 – и.п. 7 – голову повернуть налево. 8 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

1.ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с. расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.
2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинистых рывка назад согнутыми руками. 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

2.ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. – о.с. кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-3 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локтя назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3.ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони сверху. 1.- дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2. И.п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу, 2-4 зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперед. 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, “уронить” руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4.ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, голову наклонить вперед. 3 – “уронить” руки. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.
3. И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед левую вверх. 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ТУЛОВИЩА И НОГ

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

1.ФМ для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. – о.с. 1 – шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
2. И.п. – стойка ноги врозь, 1- упор присев. 2- и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. 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.

2.ФМ для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. – о.с. – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 - - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. – о.с. 1-2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 – то же с махом правой ногой назад. 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.

3.ФМ для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1- взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу в стороны. 2 И.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь. Руки на пояс. 2 – и.п. 3-4 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – выпад левой вперед, 1 – мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4.ФМ для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1 – полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево 2 – то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – руки в стороны. 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ног врозь, руки за голову, 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить подвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

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.