

## Комплекс упражнений 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 — поменять 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. 1-5 — 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 мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.*

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I 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. 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, 13-14 — 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 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**Примерный объем двигательной активности обучающихся**

Клас сы	Ежед невн ый объем време ни (ч)	Культурно- оздоровительные мероприятия				Уроки физкул ьтуры в неделю	Внекласс ные формы занятий в неделю спортсек ции, кружки физкульт уры, группы ОФН (ч)	Общие мероприя тия для обучающ ихся		Самостоят ельные занятия физкульту рой не менее (мин)
		5- 6	5	15-20	1			6-8	Е	
I	2	5- 6	5	15-20	1	2	1,10	6-8	Е	10-15
II	2	5- 6	5	15-20	1	2	1,30	6-8	Ж	15-20
III	2	5- 6	5	15-20	1	2	1,30	6-8	Е	15-20
IV	2	5- 6	5	15-20	1	2	1,30	6-8	М	15-20
V	2	5- 7	5	35-45	1	2	1,30	8-9	Е	20-25
VI	2	5- 7	5	35-45	1	2	1,30	8-9	С	20-25
VII	2	6- 8	5	35-45	1	2	2	8-9	Я	20-25
VIII	2	6- 8	5	35-45	1	2	2	8-9	Ч	20-25
IX	2	6- 8	-	35-45	1	2	2	8-9	Н	25-30
X	2	6- 8	-	15-20	-	2	2	10	О	25-30
XI	2	6- 8	-	15-20	-	2	2	10		30-35