**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ 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 физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.*

**ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

* Исходное положение (далее - 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.
* 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.
* 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 усталости и напряжения с глаз**

Время: 5 минут

*Не последнюю роль в нарушении зрения играет недостаточная циркуляция крови в области глазных мышц и нервов. Поглаживание, вибрация, нажим, разминание – основные приемы массажа помогут улучшить ситуацию. Указательным и средним пальцем «рисуйте» восьмерки, двигаясь к носу в области нижнего края глаза и над бровями – в области верхнего края, повторяя эти движения от 8 до 16 раз. Сочетайте массаж с такими упражнениями для глаз, повторяя их по шесть и более раз:*

***Избавиться от усталости глаз, расслабить мышцы помогут простые упражнения для глаз, которые не отнимут много времени. Давать органам зрения заслуженный отдых необходимо регулярно и ежедневно.***

* Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5.
* Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5).
* Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз.
* Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 – 6.
* 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. Повторять 1 - 2 раза.

* Вращайте глазами по кругу – сначала по часовой стрелке, затем против нее.
* Поставьте палец на переносицу и постарайтесь увидеть его обоими глазами сразу.
* Смотреть вдаль прямо перед собой 2–3 секунды. Затем поставить палец на расстояние 25–30 см от глаз,

смотреть на него 3–5 секунд. Опустить руку, снова посмотреть вдаль. Повторить 10–12 раз.

**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

* 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.
* 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.
* 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**

* И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - повернуть туловище направо. 2 - повернуть туловище налево. Во время поворотов таз оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
* 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.
* 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**

* 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.
* 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.
* 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.
* 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.

