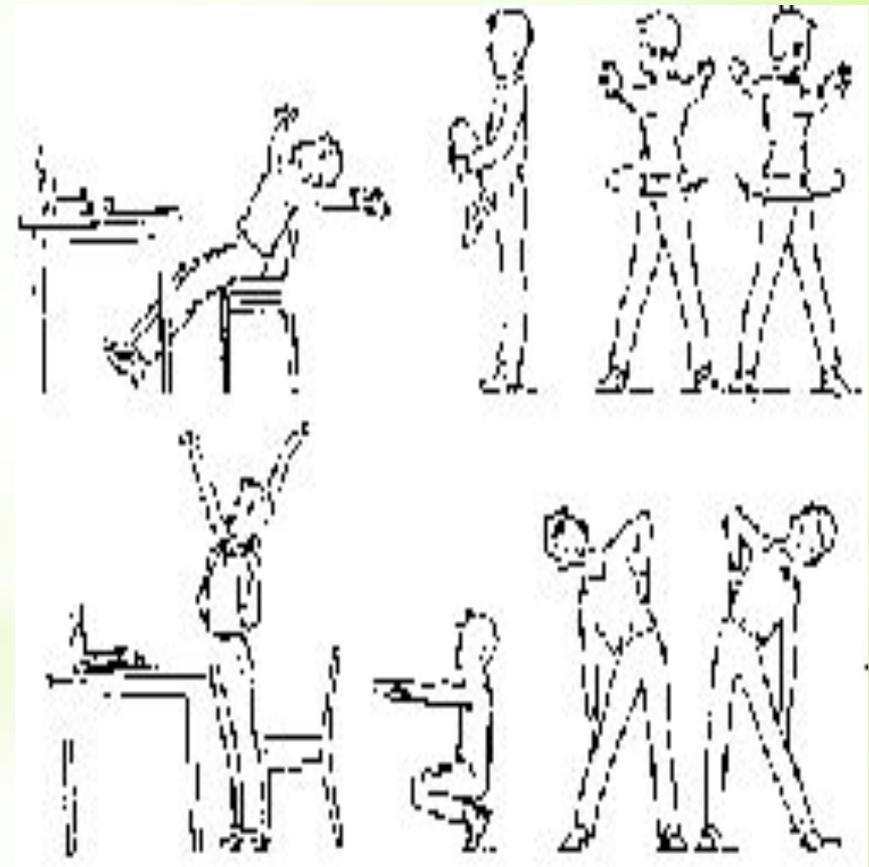


# Физкультминутки

Выполнила: учитель физической культуры  
МОУ «Куреговская СОШ» Касаткина Татьяна  
Фёдоровна

## \* Примерный комплекс упражнений для снятия усталости

1. И. п.: сидя на стуле. Согнуть руки, ладони положить на затылок, отвести локти назад, прогнуться, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). (Повторить 3—4 раза.)
2. И. п.: то же. Вставать и садиться 4 раза.
3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Пружинистые наклоны вниз, стараясь достать носки ног. (Упражнение желательно повторить 4—5 раз.)
4. Прыжки на месте (15 раз).
5. Спокойная ходьба на месте, постепенно замедляя темп.



# \* Звуковая дыхательная гимнастика.

А – а – а! Ту – ту – ту! Пых –  
Пых – пых!

А – а – а – а – а – а и т.д

## \* **Примерные комплексы упражнений для исправления осанки у детей**

- \* 1. И. и.: упор на коленях. Поднять вверх правую ногу и левую руку, опустить их. То же другой ногой и рукой. Повторить 8—10 раз.
- \* 2. И. п.: то же, что и в первом упражнении. Переступить на ладонях в правую и левую стороны
- \* 3. И. п.: упор на коленях. Взмах ногой, руки согнуты.
- \* 4. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на полу. Выпрямить руки, поднять плечи и голову (взрослый считает до 4—5). Лечь, расслабиться
- \* 5. И. п.: лежа на животе. Поднять обе руки вверх, хлопнуть 3-5 раз в ладоши, приподнимая плечи от пола. Лечь, расслабиться.

# \* Упражнения для мышц живота



- \* 1. Упражнение «Длинные и короткие ноги», И. п.: сидя на полу (скамейке), ноги прямые вместе, руки в упор сзади. Сгибая ноги, подтянуть их к груди и выпрямить (вместе и попеременно). То же, в положении лежа на спине.
- \* 2. И. п.: то же. Поднимать и опускать прямые ноги (вместе и попеременно). То же, в положении лежа на спине.
- \* 3. Упражнение «Велосипед». И. п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Двигать ногами, сгибая и выпрямляя их, как при езде на велосипеде (5—8 секунд). Делать перерывы для отдыха.
- \* 4. И. п.: то же. Садиться и ложиться (помогая руками и без помощи).
- \* 5. Упражнение «Ножницы». И. п.: то же. Встречные частые движения прямых ног вверх и вниз. Делать перерывы в положении лежа.
- \* 6. И. п.: то же. Приподнять ноги (на 10—12 см от пола под углом 30°), колени не сгибать, носки оттянуть, немного подержать так и опустить; выполнять в медленном темпе. То же, зацепив носками ног за обруч.
- \* 7. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед, коснуться носков ног, выпрямиться. То же, из положения сидя ноги врозь.
- \* 8. И. п.: то же. Наклон вперед, достать правой (левой) рукой до носка левой (правой) ноги, выпрямиться. То же, из положения сидя.
- \* 9. Упражнение «Насос». И. п.: ноги на ширине плеч. Наклонять туловище вправо и влево, одна рука скользит вверх до подмышечной впадины, вторая вниз по бедру. То же, сидя на скамейке, стуле.
- \* 10. И. п.: лежа на боку. Поднимать и опускать вверх руку и ногу. Повторить несколько раз, затем повернуться на другой бок.
- \* 11. Упражнение «Бревнышко». И. п.: лежа. Повернуться (покатиться) в правую, затем в левую сторону. Делать перерывы для отдыха.
- \* 12. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пол справа, выпрямиться, влево, выпрямиться (вначале можно с помощью рук). То же, руки за головой. То же, с мячом в руках.
- \* 13. И. п.: стоя на коленях, ягодицы прижать к пяткам, руки вверх. Медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор, пока ладони и лоб не коснутся пола. Не поднимая ягодиц (они на пятках) попытаться как можно дальше вытянуть руки, потянуть спину.
- \* 14. Упражнение «Кошечка спит». И. п.: лежа. Повернуться на бок, согнуть ноги, подтянуть их к животу, руки согнуть, сложить ладони вместе под голову. Вернуться в и. п. То же выполнить в другую сторону.
- \* 15. И. п.: лежа на животе, ноги сомкнуты, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. Приподнять голову и плечи от пола, руки отвести назад, прогнуться. Лечь в и. п., расслабиться.