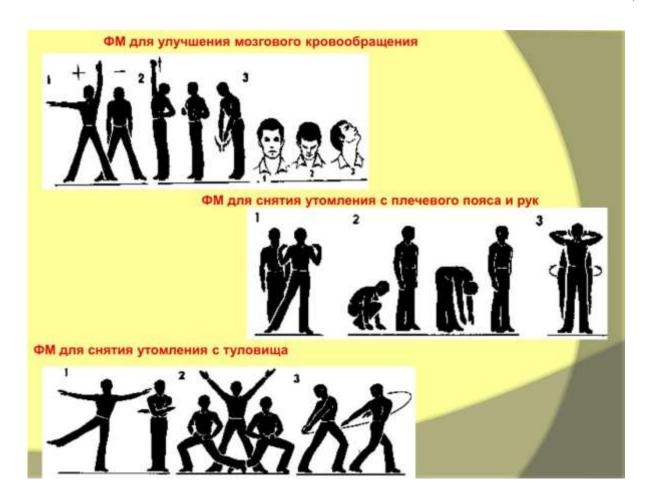
Рекомендуемый комплекс упражнений ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)

(Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)



• ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

- 1. 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.
- 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.

• ΦM для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. 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.

- 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.
- <u>ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для</u> разных групп мыши с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ΦM для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма: (в ред. Изменений N 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача $P\Phi$ от 24.11.2015 N 81)

- 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.