

Физкультминутки для снятия напряжения с мышц туловища

Упражнения для снятия утомления



Комплексы физических упражнений для проведения физкультминуток

Физкультминутки для снятия напряжения с мышц туловища.

1. 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.
2. И. П.- стойка ноги врозь. 1 – 2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая, вдоль тела вверх; 3 - 4 – и. п.; 5 – 8 –то же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз. Темп средний.
3. И. П. – стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 - повернуть туловище направо; 2 - повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижны. Повторить 4 -6 раз. Темп средний.

Корректирующие упражнения для нормализации осанки.

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.
2. Ходьба обычная, следя за осанкой.
3. Ходьба на носках, руки за головой.
4. Ходьба на пятках, руки на поясе.
5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы ног поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

Упражнения стоя.

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в исходное положение (основная стойка – выдох). То же самое другой ногой.
2. И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 -2 - развести локти в стороны, сводя лопатки – вдох; 3 – 4 – исходное положение – выдох.
3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятках не опускаться). Колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1 – 2, на 3 – 4 медленно вернуться в исходное положение.
4. И.П. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
5. И. П. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.
6. « Мельница». Соединять кисти рук за спиной (сверху, то правая, то левая рука).
7. И. П. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.
8. Поднимание прямых рук через стороны вверх - вдох. Возвращение в исходное положение - выдох.
9. И. П. Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.

10 . И. П. Ходьба на скамейке, стоящей на полу, или рейке перевернутой скамейки. Руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности) .

Физкультминутки общего воздействия для разных групп мышц

- 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 – 3 Сделать круговое движение тазом в одну сторону . 4 – 6 .То же в другую сторону . 7 – 8 . Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.
- 3 . И. П. – стойка, ноги врозь . 1 – 2 .Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх . 3 – 4 . Исходное положение . 5 – 8 . То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.

Упражнения для снятия утомления.

- 1 . Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх. как будто, опираясь на руки , выглядываете из окна . Всего 10 – 15 сек – и стало жарко . Повторить 3 раза .
- 2 . Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляясь, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно - так, чтобы было приятно , 10 – 15 сек.
- 3 . Растереть ладонями уши - вначале только мочки, а затем все ухо целиком : вверх – вниз, вперед - назад. При этом поцокать языком , как лошадка , 15 – 20 сек .
- 4 . « Ворона». Произносить «Ка – аа – аа – аар!», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.
- 5 . « Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее ! 10 – 15 сек .
- 6 . «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! Повторить 6 раз.

Мы писали, рисовали,
А теперь мы дружно встали.
Ручками похлопали.
Ножками потопали.
Чуть покружимся бочком,
Сядем и писать начнем.

Листопад

Под ногами листопад,
Листья желтые лежат,
Листья желтые лежат,
А под листьями шуршат
Шурш, Шуршиха и Шуршонок –
Папа, мама и листенок. (В.Голяровский)

Мышонок

- а) мышонок крадется (движение на цыпочках);
- б) мышонок бежит (выполняется движение с пятки на носок);
- в) мышонок танцует (различные танцевальные движения).

Зарядка

Одолела вас дремота,
Шевельнуться неохота?
Ну-ка делайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз потянись,
Окончательно проснись.
Руки вытянуть пошире.
Раз, два, три, четыре.
Наклониться – три, четыре –
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

На морозе

Ручки вверх, ручки вниз.
На носочки подтянись.
Ручки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем поприседаем,
Никогда не замерзаем.

Жили у бабуси...

Жили у бабуси
Два веселых гуся:
Один серый, другой белый,
Два веселых гуся:
- Ой, - кричит бабуся, -
Ой, пропали гуси!
Один серый, другой белый,
Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабусе,
Один серый, другой белый,
Петя и Маруся.

Буратино

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Три – нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик видно не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

Лягушки

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки,
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали.
Ручками хлопали.
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям физкульт- привет!

Снежинки

Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки-балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Мы деревья побелили,
Крыши пухом замели,
Землю бархатом укрыли
И от стужи сберегли.

Самолет

Руки в стороны – в полет
Отправляем самолет.
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре –
Полетел наш самолет.

Зайцы

Зайцы скачут:
Скок-скок-скок!
Да на беленький снежок.
Приседают, слушают:
Не идет ли волк.
Раз – согнуться, разогнуться.
Два – нагнуться, потянуться.

Три – в ладошки три хлопка,
Головою три кивка.

Речка

К речке быстрой мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два три, четыре,
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно:
Вместе – раз, это – брасс.
Одной, другой – это кроль.
Все как один –
Плывем, как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.

Ручейки

А теперь мы ручейки,
Побежим вперегонки.
Прямо к озеру спешим,
Станет озеро большим.
С рыбками поплаваем,
С бобрами поиграем,
Вернемся к маме с папой мы,
Вновь став учениками.

Хомка

Хомка, Хомка, Хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щечки моет, шейку трет.
Подметает Хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять.
Хомка хочет сильным стать.

Часы

Тики-так, тики-так, -
Так ходики стучат.

Дети наклоняют голову вправо-влево в такт словам.

Туки-так, туки-так, -
Так колеса стучат.

Поочередно правой и левой рукой описывают перед собой круг.

Токи-ток, токи-ток, -
Так стучит молоток.

Изображают кулачками молоточки.

Туки-ток, туки-ток, -
Так стучит каблук.
Стучат каблучками.

Пятиминутки бодрости



Пятиминутки бодрости.

Комплекс № 1 .

- 1 . Руки за голову. Сильно прогнувшись назад, покачаться, опираясь ногами об пол , 3 – 4 раза.
- 2 . Сидя на краю стула, ноги на поясе, ноги широко расставлены, опираются на всю ступню. Повороты туловища вправо и влево, не отрывая ног от пола, по 2 – 3 раза.
- 3 . Сидя на краю стула, ноги на ширине плеч. Разводя руки в стороны ладонями вверх, сильно прогнуться . Опустить руки и олову вниз , расслабиться , 3 – 4 раза .
- 4 . Из упора на сиденье поднять ноги в « угол» , 3 – 8 раз. Или, держа ноги на весу, отжаться на руках , 3 – 6 раз.
- 5 .Круговые движения головой вправо или влево, по 3 – 4 раза.
- 6 . Сидя на краю стула, ноги широко расставлены. Руки развести в стороны, прогнуться. Сгибая руки за голову , выполнить наклоны поочередно вправо и влево , по 2 – 3 раза .
- 7 .Сидя на стуле, поочередно массировать ноги (поглаживающие, затем сдавливающие и потряхивающие движения рук направлять только вверх по голени.)

Комплекс № 2 . Со стулом.

- 1 . Руки на спинке стула. Подняться на носки, опуститься на всю ступню , 8 – 10 раз.
- 2 . Сильно прогнувшись назад, руки вверх, ногу отставить назад на носок, смотреть в потолок. Опустить руки и голову, приставить ногу, расслабить плечи. Повторить 4 раза , поочередно меняя ноги .
- 3 . Руки на спинке стула. Начав с полуприседаний, перейти на глубокие приседания , 8 – 10 раз.
- 4 . Руки на поясе. Поворот туловища вправо, затем влево , 2 – 3 раза.

Комплекс № 3 . Со стулом.

- 1 . И. П. – основная стойка. Поднимание рук вперед, в стороны, ладонями вверх – вдох , опуская руки – выдох . 16 раз .
- 2 . И. П. – основная стойка перед стулом (спинка сбоку). Перешагнуть через сидение стула левой ногой, правой и так же обратно. Дыхание произвольное – 12 – 16 раз .
- 3 . И. П. – стойка ноги врозь, руки вниз « в замок». Повороты в стороны, руки вперед – вдох, возвращаясь в исходное положение – выдох. По 8 – 10 раз в каждую сторону.
- 4 . И. П. – о. с. лицом к спинке стула. Поднимание стула вверх (вперед) – вдох, опуская - выдох . 12 – 16 раз.
- 5 . И. П. – сидя на стуле (спинка сбоку), ноги закреплены, руки к плечам. Наклоны назад – вдох, и. п. – выдох . 15 – 20 раз.
- 6 . И. П. – о. с. перед спинкой стула на расстоянии шага. Перемахнуть прямой ногой через спинку стула, то же – другой. Дыхание произвольное – 8 – 10 раз .
- 7 . И. П. – о. с. (спинка сбоку) Прыжки. Запрыгнуть на стул двумя ногами , 15 – 20 раз.

Комплекс № 3 . С гантелями.

- 1 . И. П. – о. с. Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе . 8 – 10 раз.
- 2 . И. П. – о. с. Поднимание прямых рук через стороны вверх, встать на носки . 8 – 10 раз.
- 3 . И. П. – о. с. руки вверху, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед - и. п. 8 – 10 раз.
- 4 . И. П. – о. с. руки в стороны. Круговые движения в плечевом суставе (вперед, назад) . 8 – 10 раз.
- 5 . И. П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Приседания, руки вперед . 8 – 10 раз.
- 6 . И. П. – ноги на ширине плеч, наклон вперед поднимание рук в стороны (спина прямая, смотреть вперед) . 8 – 10 раз.
- 7 . И. П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки согнуты в локтевом суставе . Сесть , затем лечь . 8 – 10 раз .
- 8 . И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения туловищем . 8 – 10 раз .
- 9 . И. П. – о. с. Прыжки на двух ногах, на левой, правой. Руки внизу – 30 – 50 раз .

Комплекс № 4 .

- 1 . И. П. – ноги врозь, руки вниз – свободно.
Круговые движения вправо, влево. В каждую сторону по 8 раз .
- 2 . И. П. – ноги широко, руки за головой. Повороты туловища вправо и влево . 16 раз в каждую сторону .
- 3 . И. П. – ноги вместе, руки вдоль туловища.
Наклоны в стороны, одна рука скользит вдоль туловища вниз, вторая скользит вдоль туловища вверх. По 16 наклонов в каждую сторону.
- 4 . И. П. – ноги врозь, руки к плечам (пальцы касаются плеч). Наклоны вперед , руками достать до пола (ноги в коленях не сгибать) . 16 наклонов
- 5 . И. П. – ноги широко, руки в стороны. Прогнуться, правой рукой коснуться пятки правой ноги. Лево́й рукой – левой ноги. По 8 раз, колени не сгибать.
- 6 . И. П. – ноги вместе, руки в стороны.
Махи ногами в стороны. По 16 раз (нога прямая)
- 7 . И. П. – сидя на полу, упор руками сзади ноги прямые. Поднимая таз вверх, прогнуться . 16 раз.
- 8 . И. П. – лежа на полу на животе, руки выпрямлены, ноги вместе. На счет раз поднять руки и ноги, прогнуться. На счет два, три удерживать это положение. На счет четыре, прийти в исходное положение . 8 раз.
- 9 . И. П. – ноги вместе, руки на пояс.
Прыжки на месте на двух ногах . 16 раз.

Комплекс № 5 .

- 1 . « Пальма» - не отрывая пяток от пола, потянуть руки - « ветки» вверх, покачать на ветру, опустить. Тянуться с усилием .
- 2 . Посмотреть вдаль – спокойный вдох, на выдохе посмотреть на кончик носа, задержать дыхание. Затем резервный выдох и на вдохе опять смотрим вдаль.

3 . « Хлопушки» - прогнуться назад, хлопок над головой присесть – хлопок перед собой.

4 . Хорошо растереть лоб.

Комплекс № 6 .

1 . « Цветок» - руки в замке за головой, опустить голову на грудь, затем медленно раскрываться навстречу солнышку, слегка прогнуться назад и вновь прогнуться.

2 . « Кружочки для памяти» - нажимать большими пальцами на все остальные пальцы рук.

3 . Выдохнуть, задержать дыхание (закрыть нос двумя пальцами) и попрыгать, на счет 10 , отпустить пальцы, сделать резервный выдох через нос и медленно неглубокий вдох.

4 . Массаж точки в затылочной ямке.