

Комплексы упражнений физкультурных пауз

Физкультурная пауза (ФП) – повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

Физкультурная пауза 1

Ходьба на месте 20 – 30 с. Темп средний.

Исходное положение (и. п.) – основная стойка (о. с.). 1 – руки вперед, ладони книзу. 2 – руки в стороны, ладони кверху, 3 – встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.

И. п. – ноги врозь, немного шире плеч. 1 – 3 наклон назад, руки за спину. 3 – 4 – и. п. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.

И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – руки за голову, поворот туловища направо. 2 – туловище в и. п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 – выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 – и. п. 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

И. п. – руки к плечам. 1 – выпад вправо, руки в стороны. 2 – и. п. 3 – присесть, руки вверх. 4 – и. п. 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – 4 – круговые движения туловищем вправо. 5 – 8 – круговые движения туловищем влево. Повторить 4 раза. Темп средний.

И. п. – о. с. 1 – мах правой ногой назад, руки в стороны. 2 – и. п. 3 – 4 – то же левой ногой. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.

И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – голову наклонить вправо. 2 – не выпрямляя головы, наклонить ее назад. 3 – голову наклонить вперед. 4 – и. п. 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

Физкультурная пауза 2

Ходьба на месте 20 – 30 с. Темп средний.

И. п. – о. с. Руки за голову. 1 – 2 – встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3 – 4 – опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6 – 8 раз. Темп медленный.

И. п. – о. с. 1 – шаг вправо, руки в стороны. 2 – повернуть кисти ладонями вверх. 3 – приставить левую ногу, руки вверх. 4 – руки дугами в стороны и

вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5 – 8 – то же влево. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.

И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 – и. п. 3 – 4 то же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.

И. п. – стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1 – 3 – три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 – переменить положение ног. 5 – 7 – то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4 – 6 раз. Перейти на ходьбу 20 – 25 с. Темп средний.

И. п. – стойка ноги врозь пошире. 1 – с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2 – 3 – сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 – и. п. 5 – 8 – то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4 – 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

И. п. – придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 – вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону – назад. 2 – и. п. 3 – 4 – то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.

И. п. – о. с. 1 – руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 – руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6 – 8 раз. Темп медленный.

Физкультурная пауза 3

Ходьба на месте 20 – 30 с. Темп средний.

И. п. – о. с. Правой рукой дугой внутрь. 2 – то же левой и руки вверх, встать на носки. 3 – 4 – руки дугами в стороны. И. п. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.

И. п. – о. с. 1 – с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 – с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 – выпрямиться. 4 – и. п. 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.

И. п. – стойка ноги врозь. 1 – 3 – руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 – и. п. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.

И. п. – о. с. 1 – 2 – присед, колени врозь, руки вперед. 3 – 4 – встать, правую руку вверх, левую за голову. 5 – 8 – то же, но правую за голову. Повторить 6 – 10 раз. Темп медленный.

И. п. – о. с. 1 – выпад влево, руки в стороны. 2 – 3 – руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 – и. п. 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

И. п. – правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 – мах правой ногой вперед. 2 – мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6 – 8 махов каждой ногой. Темп средний.

И. п. – о. с. 1 – 2 – правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3 – 4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5 – 8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6 – 8 раз. Темп медленный.