

Комплекс упражнений для физкультурной паузы

Преподаватель:
Кузьмина И.Н.

2012ГОД

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требует проведения на уроках физкультурных пауз для снятия локального утомления и физкультурных пауз общего воздействия

Введение

Дыхательное упражнение

Основная часть

Разминка: «Ходьба на месте»

Упражнение для мышц шеи и головы

Упражнение для плечевого пояса и рук

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища

Упражнение для тазового пояса и ног

Заключение

Упражнение для глаз

Дыхательное упражнение

1 упражнение - дыхательное

И. п.- Стоя, ноги врозь 1.-поднимаем руки вверх и тянемся, делаем глубокий вдох.

2.- Опускаем руки вниз, делаем глубокий выдох.



Ходьба на месте

И.п. Стоя



Упражнение для мышц шеи

И.п.- стоя, руки на поясе. 1.-Поворот головы направо, 2-и.п., 3-Поворот головы налево. 4.- и.п.
Повторить 6-8раз, темп медленный.



Упражнение для кисти рук.

- И. п. Стоя, руки в стороны. 1-2. Сжать кисти в кулак .
3- Выполнять вращательные движения по кругу.
4- Вращаем против круга. Повторить 6- 8 раз.



Упражнение для плечевого пояса

И. п. Стоя, руки на плечах. 1- Делаем круговые движения вперед. 2- То же назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.



Повороты таза вправо и влево

И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-Резко повернуть таз направо. 2-Резко повернуть налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз.



Круговые движения таза

И. п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- Круговые движения таза в одну сторону. 2- То же в другую сторону. 3- Руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз, темп средний.



Круговые движения для ног

И.п. Стоя, ноги вместе. 1-приседаем в коленках, руки на коленях. 2-делаем круговые движения. Повторить 6-8 раз.



« Пистолетик »

И. п. Стойка ноги врозь. 1-Полуприседавая, руки вытянуть вперёд, левая нога сгибается, 2-и.п. 3-то же другой стороной. Повторить 6-8 раз, темп средний.



Упражнение для глаз

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. Повторить 1-2 раза.



Вытянуть правую руку вперед. Следить за глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.



Дыхательное упражнение

И. п.- Стоя, ноги врозь. 1.-поднимаем руки вверх и тянемся, делаем глубокий вдох. 2.- Опускаем руки вниз, делаем глубокий выдох. Повторить 3-4 раза.

