**Физкультминутки-комплексы упражнений**

**1 комплекс**

1. **Упражнение для улучшения мозгового кровообращения.**

Исходное положение – сидя, руки на поясе.

1–2. Поворот головы направо. Исходное положение.

3–4. Поворот головы налево. Исходное положение.

5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение.

Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

1. **Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти.**

Исходное положение – сидя, руки подняты вверх.

1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти.

Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

1. **Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.**

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.

1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс.

3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо.

5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх.

7–8. Сделать два хлопка руками над головой.

9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо.

11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс.

13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам.

Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

**2 комплекс**

**1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.**

- Резко повернуть таз вправо.

- Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным.

Повторить 6–8 раз. Темп средний.

**2. Исходное положение – 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. Исходное положение – стойка ноги врозь.**

1–2. Сделать наклон вправо, 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.

**3 комплекс**

**1. Исходное положение – сидя на стуле.**

1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч.

Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

**2. Исходное положение – сидя, руки на поясе.**

1. Поворот головы вправо.

2. Исходное положение.

3. Поворот головы влево.

4. Исходное положение.

Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

**3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе.**

1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.

3. Исходное положение.

4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо.

6. Исходное положение.

Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

**4 комплекс**

**1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе.**

1–2. Правую руку вперед, левую вверх.

3–4. Переменить положение рук.

Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

**2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.**

1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед.

3–4. Локти отвести назад, прогнуться.

Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

**3. Исходное положение – сидя.**

1–2. Поднять руки через стороны вверх.

3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук.

Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**5 комплекс**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.

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

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

**Мозговая гимнастика**

«Ленивые восьмёрки» (упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания). Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмёрки» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.