Комплекс №2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № упр. | Содержание  упражнения | | Дозировка  (раз/сек) | | | Методические указания | | |
| **Гимнастика для улучшения мозгового кровообращения** | | | | | | | | |
| 1. | И.П. сидя на стуле. На счет 1-2 запрокинуть голову назад, на счет 3-4 наклонить голову вперед, плечи не поднимать. | | 4-6 раз | | | Темп медленный. | | |
| 2. | И. П. сидя на стуле, руки на поясе. На счет 1 поворот головы направо2- и.п. голова прямо, 3- поворот головы налево. 4- и.п.. | | 6-8 раз | | | Темп медленный. | | |
| 3. | И.п. стоя или сидя, руки на поясе. 1.положитьлевую руку на правое плечо спереди, 2- голову повернуть налево, 3- и.п.4- поменять руку. | | 4-6 раз. | | | Темп медленный. | | |
| **Упражнения для снятия статического напряжения мышц ног.** | | | | | | | | |
| 1 | И. п. сидя. Спина прямая, поднять ноги перед собой, параллельно полу. | | 1 раз | | | Держать до тех пор, пока хватит сил. Сбросить напряжение, уронив ноги на пол. | | |
| 2 | И. п.сидя .Стопы поставить ровно на полу, ноги босые, представить , что под ногами рыхлая земля, зарыться в нее ногами. | | 1 раз | | | о Работают только ноги. Устали, прекратите упражнение, расслабьте ноги. | | |
| 3. | И.п. стоя. Стопы повернуты носками внутрь. Согнуть колени, поставить кулаки на поясницу, прогнуться назад, расслабиться, Вернуться в и.п., расслабиться. | | 1 раз | | | дыхание брюшное. Стоять, пока не появится дрожь в ногах. . | | |
| 4. | И. п. стоя Стопы повернуты внутрь. Наклониться вперед, коснуться руками пола, встать на цыпочки. Подняться, вернуться в и.п., расслабиться. | | 1 раз | | | удерживать положение, пока ноги не станут дрожать | | |
| **Микропауза для улучшения кровообращения в нижних конечностях**. | | | | | | | | |
| 1. | И. п. о.с. руки на поясе. 1-4 скользить по полу носком правой ноги, движения п кругу вперед, в стороны, назад Затем левой. | | | 3-4 раза | | | Темп средний | | |
| 2 | И. п. о.с- 1руки к плечам. Встать на носки, руки вверх 2-3 два пружинящих приседания., руки на колени. | | | 6-8 раз | | | Темп средний | | |
| 3. | И.п. о.с- руки в стороны. 1- упор присяд на правую ногу, левая в сторону на носок. То же в другую сторону. | | | 3-4 раза | | | Темп средний | | |
| **Физкультминутка для снятия утомления плечевого пояса и рук**. | | | | | | | | | |
| 1 | | И.п. о.с 1поднять плечи 2- опустить плечи | | | 6-8раз | | | Расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный. Пауза2-3 сек. | |
| 2 | | И.п. руки согнуты перед грудью. 1-2 пружинящих рывка назад согнутыми руками.3-4- прямыми руками | | | 4-6 раз | | | Темп средний | |
| 3 | | И. п.стойка ноги врозь1-4 последовательные круги руками назад.5-8- вперед | | | 4-6 раз | | | Руки не напрягать. Туловище не поворачивать. Закончить расслаблением. Темп средний. | |