

## Комплекс нескучных и полезных упражнений для учащихся 1 - 4 классов в перемену

### Придумали, сфотографировали и оформили члены команды МБОУ СШ №13 «Здоровяки»

	<p><b>Упражнение для формирования правильной осанки. «Великан».</b> Встать на цыпочки, поднять руки вверх и потянуться всё выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперёд</p>		<p><b>Упражнение для улучшения мозгового кровообращения «Вывернушка»</b> И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – и.п., 3-4 то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный</p>
	<p><b>Упражнение для снятия утомления с плечевого пояса и рук «Регулировщик»</b> И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – перемените положение рук. Повторить 4-6 раз. Темп средний.</p>		<p><b>Упражнение для снятия утомления с мышц туловища «Танец живота»</b> . И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - 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</p>
	<p><b>Упражнение для мобилизации внимания. «Хлопушка»</b> И. п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-4 хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный</p>		<p><b>Упражнения гимнастики для глаз. «Робот».</b> Вытянуть правую руку вперед. Следите глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.</p>