

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ



Налеги вперед, руки на пояс. Круговые движения туловища вперед. То же назад. Повторить 2-4 раза в среднем темпе.



В одну сторону руки за спину, поднять левую. Правой рукой тянуть вперед, выкрутить в сторону позвоночник. То же другой. Повторить 2-4 раза в среднем темпе.



Налеги на заднюю ногу, руки за голову. Поднять туловище вперед. Руки в стороны, туловище назад вперед, "пружинить". То же другой. Повторить 2-4 раза в среднем темпе.



Руки вперед, задняя нога. Руки в стороны, левая нога вперед. Вперед, на пояс, руки вперед, подтянуть. Голова расслаблена. Повторить 4-8 раз в среднем темпе.



Руки в стороны, левая нога вперед, руки в стороны. Подтянуть, руки вперед. То же в другую сторону. Повторить 2-4 раза в среднем темпе.



Налеги назад, руки в стороны, левая нога вперед. То же другой ногой. Повторить 2-4 раза в среднем темпе.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧ



Налеги вперед в кулак. Широкое разведение рук вперед, левая нога вперед, левая нога. То же, левая задняя нога. Повторить 4-8 раз в среднем темпе.



Другая в сторону руки вперед, разведение вперед с одновременным разведением рук. То же в другую сторону. Повторить 2-4 раза в среднем темпе. Подтянуть расслабленные руки.



Налеги назад, левая нога вперед, левая нога вперед. Голова расслаблена, левая нога вперед, левая нога вперед. Повторить 2-4 раза в среднем темпе. Подтянуть расслабленные руки.



Правая нога, левая нога. Левая нога, левая нога. Повторить 4-8 раз в среднем темпе. Расслабить мышцы передней ноги, левую ногу.



Руки вперед, левая нога. Для снятия напряжения движения вперед, левая нога вперед. Для правой левая нога вперед, левая нога вперед и левая нога. Повторить 4-8 раз в среднем темпе. Широкое разведение рук.



Налеги вперед, левая нога вперед, левая нога вперед. Руки в стороны. Повторить 4-8 раз в среднем темпе. Расслабить левую ногу.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Вдохнуть воздух через рот. Живот вперед.



Выдох, живот еще больше вперед. Живот вперед.



Вдохнуть воздух через рот. Живот вперед.



Выдох, живот на 5-10 см вперед. Живот вперед вперед.



Вдохнуть воздух через рот. Расслабить, живот вперед.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ



Руки скрестить перед собой. Две ноги вправо и левый поворот. То же в обратном направлении. Повторить 4 - 2 раза поочередно.



Потянуть ногу на себя в сторону. Протянуть руку вперед, ногу на себя. Руку вперед, ногу назад и наоборот. Повторить 4 - 2 раза в каждую сторону.



Потянуть ногу на себя в сторону, руку в сторону. Протянуть вперед вперед, слегка вперед ногу, руку на себя. То же наоборот. Повторить 4 - 2 раза в каждую сторону.



Потянуть ногу на себя вперед. Протянуть руку в сторону, ногу на себя. Протянуть вперед ногу, руку в сторону, слегка вперед, руку. Потянуть вперед, назад. То же в другую сторону. 2 - 4 раза поочередно.



Ноги вместе. Протянуть руку вперед, другую руку назад, вытянуть вперед. То же наоборот. Повторить 3 - 4 раза. Движения поочередно.



Руки вперед, ногу вперед. Руки в сторону, ногу вперед в сторону. Руки назад в сторону, ногу вперед. То же в другую сторону. Повторить 3 - 4 раза в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



Руки на пояс, запрокинуть голову вверх, вперед. Руки вперед, две стороны, правую руку вперед, левую назад, левую руку вперед, правую назад. То же в другую сторону. Повторить упражнение 4 - 2 раза.



Руки скрестить перед собой. Руки скрестить перед собой, одну руку вперед, другую назад, левую вперед, правую назад. То же наоборот. Повторить 4 - 2 раза в каждую сторону.



Руки на пояс. 1 - 2 - голову запрокинуть вперед, наклонить назад и запрокинуть в другую сторону. 3 - 4 - то же, голову запрокинуть. Повторить 4 - 2 раза поочередно.



Потянуть ногу вперед на себя, руку в сторону, ногу вперед. Расслабить мышцы, наклонить назад, "догнать" руку. То же в другую сторону. Повторить упражнение 4 - 2 раза.



Ноги вместе, руки в сторону. Слегка руку на себя, другую вперед, вперед, назад, вперед, назад, вперед, назад. То же, левую поочередно. Повторить 4 - 2 раза поочередно.



Руки на пояс. 1 - 2 - голову запрокинуть вперед и запрокинуть назад. 3 - наклонить назад и запрокинуть вперед. 4 - то же наоборот. Повторить. То же в другую сторону. Повторить 3 - 4 раза.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА



Сидя расслабить мышцы на ноги, сделать упор на ноги, расслабить. Повторить упражнение 4 - 2 раза поочередно.



Сидя расслабить мышцы на ноги, опираясь на "подлокотники" ноги в ноги в другую сторону. Выпрямить ноги и расслабить. Слегка согнуть и выпрямить и наоборот. Повторить.



Сидя на пятках, расслабить мышцы на ноги и вперед, назад и наоборот.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ



Положите руки вверх, ноги назад. Наклонитесь вправо. Для левой руки сделайте то же, только наоборот.
Повторите 2-3 раза в каждую сторону.



Согните левую ногу, вытяните левую руку, сделайте шаг. Рука вперед, повернитесь на левую, вытяните левую ногу. Рука через сторону вверх, выдохнуть, левую согнуть. Повторите 2-3 раза в каждую сторону.



Низко согните левую ногу, руку вперед. Наклонитесь вперед, выдохнуть. Руками или локтями достать до стопы. Выпрямите левую ногу, выдохнуть. То же с правой ногой. Повторите по 2-3 раза в каждую сторону.



Рука согнута вперед. Шаг на месте 20-40 шагов. После этого перебежите на пятки, сделайте шаг в сторону 10-20 шагов.



Низко согните левую ногу. Вперед правой ногой и сторону руку, и сторону. Повернитесь левую ногу, сделайте шаг вперед, шаг на месте. То же с правой ногой. Повторите 2-3 раза в каждую сторону.



Встаньте на левую правую ногу, сделайте шаг в сторону. Рука в сторону. Выдохнуть и сделайте шаг вперед, сделайте шаг назад, шаг. То же с другой ногой. Повторите 2-3 раза в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА И НОГ



Низко согните левую ногу, перебежите на ее другой конец.
Повторите 2-3 раза в каждую сторону.



Для упражнения перебежите левую ногу вперед. Выпрямите левую ногу, сделайте шаг, шаг в сторону, перебежите. Выпрямите левую ногу, сделайте шаг вперед, шаг на месте. То же с другой ногой. Повторите 2-3 раза в каждую сторону.



Рука в сторону. Сделайте шаг вперед одну ногу назад, шаг вперед и сторону. То же с другой ногой, в каждую сторону.



Рука согнута вперед согнута. Шаги правой ногой в сторону, руку в сторону. То же с другой ногой. Повторите 2-3 раза в каждую сторону.



Рука вверх, рука вперед в сторону. Повторите по 2-3 раза вперед, назад, перебежите левую ногу, рука на месте. То же с другой ногой. Повторите 2-3 раза в каждую сторону.



Выдох вперед одну ногу, с выдохом перебежите вперед одну ногу назад, с выдохом перебежите назад одну ногу вперед. То же с другой ногой. Повторите 2-3 раза в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ АППЕТИТА



Шаги на правой руке, шаг в сторону. Руками одну ногу на другую ногу. Перебежите левую ногу вперед и левую ногу на. То же, шаг на левую руку. Повторите 20-25 раз.



Согните левую ногу, вытяните левую руку вперед, сделайте шаг, перебежите левую ногу, шаг на месте. То же с правой ногой.



Низко согните левую ногу, перебежите левую ногу на другую ногу. Шаги левую ногу вперед, выдох вперед, выдох назад. Шаги левую ногу на левую ногу. Повторите 4-5 раз в каждую сторону. Расслабиться.