

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
РЕКОМЕНДОВАННЫХ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТ - МИНУТОК
ВО ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВА НА УРОКАХ.**

Начинать комплекс с упражнений на расслабление:

1. Стоя, руки на поясе: На вдохе поднять правое плечо, на выдохе - «уронить», то же левым плечом.
2. Стоя, руки на поясе: На вдохе поднять оба плеча, на выдохе - «уронить».
3. Стоя, руки на поясе: На четыре счета круговое движение плечами назад, поочередно правым и левым. Упражнения выполнять плавно с увеличением амплитуды.
4. Стоя, руки вдоль туловища: Поднять руки вверх до уровня плеч. Уронить руки вниз, чем свободнее и мягче падение рук, тем эффективнее выполняемое упражнение.
5. Стоя, ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Согнуть туловище так чтобы голова и руки свободно свисали вниз. Делать качательные движения туловищем в стороны.

Повторить каждое упражнение три раза.

Продолжение комплекса упражнениями на растягивание основных мышечных групп.

1. Сидя на стуле, голова свободно свисает вниз, пальцы рук сцепленные в замок располагаются на затылке. На выдохе плавно и постепенно потянуть голову вперед и вниз до достижения полной амплитуды движения.
2. Стоя, руки вытянуты над головой, пальцы сцеплены в замок. Плавный и медленный наклон в сторону, при этом рука находящаяся на стороне совершаемого наклона тянет противоположную руку вверх и в сторону. (упражнение проводить в медленном темпе).
3. Сидя на стуле, руки упираются в бедра ладонями развернутыми пальцами внутрь. На вдохе стараться максимально выпрямить локти, тем самым, поднимая плечи вверх.
4. Сидя на стуле. Руки крест-накрест удерживают колени. Стопы соединены. На вдохе колени максимально разводятся в стороны, руки тянутся за ними.
5. В положении стоя, на выдохе – наклон через кисть руки, установленной на поясе для удержания таза в прямом положении. Вторая рука на затылке. Наклон медленный с амплитудой позволяющей удерживать равновесие.

Повторить каждое упражнение три раза.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ АКТИВНОГО ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ

Возраст	Продолжительность активного внимания
5-7 лет	15 минут
7-10 лет	20 минут
10-12 лет	25 минут
12-15 лет	30 минут
15-18 лет	40 минут