

Самарская областная организация профсоюза  
работников народного образования и науки РФ  
Кировская районная организация профсоюза работников  
народного образования и науки РФ

«Здоровье, Сила,  
Красота» № 2

Самара, 2022



**Комплекс для лиц с нарушениями обмена для возрастной категории  
старше 30 лет с нарушениями обмена веществ (№6)**

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, свободно работая руками. Повт. 20-30 сек.
2. И.п. – стоя, ноги вместе, поднимая руки через стороны вверх – вдох, опуская – выдох. Повт. 2-3 раза.
3. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Плавные наклоны головы влево, вправо, вперед, назад с паузой в прямом положении. Повт. 2 раза.
4. И.п. – стоя, руки согнуты в локтевых суставах. Круговые движения внутрь кистями рук – 4 раза, в локтевых суставах – 4 раза, в плечевых суставах – 4 раза. Затем то же самое наружу. Повт. 2 раза.
5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Сч.1 – поворот туловища вправо, левую руку вперед, кисть потянуть на себя. Сч.2 – И.п. Сч.3–4 – в другую сторону. Повт. 2-3 раза.
6. И.п. – осн.стойка. Руки назад, сводя лопатки – вдох, расслабляя руки выдох. Повт. 2-3 раза.
7. И.п. – стоя, ноги вместе. Сч.1 – левая нога на носок, правая кисть к плечу. Сч.2 – правая нога на носок, левая кисть к плечу. Повт. 6-8 раз.
8. И.п. – стоя, ноги врозь, руки впереди. Сч.1 – поднять левую согнутую ногу, левый локоть отвести назад. Сч.2 – и.п. Сч.3-4 – то же другой ногой и рукой. Повт. 2-3 раза.
9. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Сч.1-2-3 – пружинящий наклон туловища вправо, левую руку вверх. Сч.4 – и.п. Сч.5-8 – то же в другую сторону. Повт. 2-3 раза.
10. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Сч.1 – вдох носом, поднимая надплечья вверх. Сч.2-3-4 – плавный выдох ртом, опуская надплечья вниз. Повт. 2-3 раза.
11. И.п. – осн.стойка. Сч.1 – левую ногу назад на носок, руки в стороны. Сч.2 – руки перед грудью, свести лопатки. Сч.3 – руки в стороны. Сч.4 – и.п. Затем то же правой ногой. Повт. 3-4 раза.
12. Ходьба на месте, поднимая руки через стороны вверх – вдох, опуская руки – выдох.

**Сборник составили:  
старший воспитатель  
Альмухаметова Е.В.  
и инструктор по физической культуре  
Багрова Т.Н.  
МБДОУ Детский сад № 244 г.о. Самара  
(Кировский район)**

**Введение  
Актуальность**

Общеизвестно, что для профилактики заболеваний, укрепления здоровья, высокой трудоспособности, человеку необходима сбалансированная двигательная активность, состоящая из различных видов физических нагрузок, стимулирующих всестороннее гармоничное развитие всех функциональных систем организма, обеспечивающих адаптацию и корректирующих отклонения, вызванные гиподинамией. Основные виды двигательной активности должны входить в двигательные режимы человека в любом возрасте и состоянии здоровья, в арсенал его физической культуры, в арсенал его двигательных привычек.

«Профсоюз – территория здоровья», поэтому нам необходимо обучить людей элементарным приемам двигательной активности, зажечь в них желание работать над своим здоровьем, выработать активную позицию к сохранению и укреплению своего здоровья.

Универсальной организационной формой двигательной активности является производственная гимнастика. Физические упражнения, применяемые в производственной гимнастике, могут и должны быть рекомендованы любому человеку, независимо от наличия профессиональных факторов риска и, особенно, при их наличии.

Производственная гимнастика – это набор физических упражнений, которые выполняются на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления. Комплекс составляется с учетом условий труда.

Основные формы занятий производственной гимнастикой:

1. Вводная гимнастика (ВГ) – это физические упражнения, проводимые до работы с целью подготовки организма к предстоящей деятельности, по своему влиянию на организм вводная гимнастика отнесена к средствам, действующим во многом сходно со средствами активного отдыха. Включает 8-10 упражнений, выполняемых в течение

2. 8-10 минут. Физкультурная пауза (ФП) – это форма производственной гимнастики, проводимая в первую и вторую половины рабочего дня. Она состоит из 5-7 упражнений и проводится в течение 5-7 минут в период начинающегося утомления. Для людей, занятых тяжелым физическим трудом, ФП можно проводить уже после 1,5 часов работы, для людей умственного труда – через 3 часа.

3. Физкультминутки (ФМ) – это малые формы активного отдыха, которые обеспечивают усиление деятельности функциональных систем организма, устранение застойных явлений в мышцах. ФМ состоят из 3-5 упражнений, продолжительностью 2-4 минуты, используются в течение рабочего дня до 5 раз по мере необходимости.

#### **Задачи производственной гимнастики:**

1. Улучшение здоровья трудящихся, которое достигается в результате систематических занятий физическими упражнениями.

2. Увеличение работоспособности, снижение профессионального утомления.

3. Повышение общей культуры движений, улучшение двигательной координации, что обеспечивает более точное выполнение рабочих операций.

4. Содействие вовлечению работающего населения в занятия массовыми формами физической культуры.

5. Эстетическое воспитание занимающихся (этому во многом способствует четкий, красивый показ упражнений, их выполнение с музыкальным сопровождением).

Для решения задач по подбору средств производственной гимнастики, уменьшающих вредные воздействия и повышающих работоспособность. Для каждой из групп профессий физические упражнения и другие средства из комплексов производственной гимнастики по воздействию на организм занимающихся, условно можно подразделить на следующие группы:

Первая группа - профессии, связанные с умственным трудом, требующие постоянного умственного напряжения (врачи, инженеры, счетные работники, диспетчеры, администраторы, педагоги, архитекторы и т.д.).

Для этой группы необходимы:

- 2 И.п. стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Поднимая руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох носом. Опуская руки- продолжительный выдох ртом. Повт.2-3раза.
- 3 И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе.Сч. 1 – поднять надплечья. Сч. 2 – и.п., расслабить. Сч. 3 – свести лопатки, локти назад. Сч. 4 – и.п., расслабить. Повтор.4-6 раз
- 4 И.п. – основная стойка. Сч. 1 – левую ногу назад на носок, руки перед грудью.Сч. 2 – руки в стороны, свести лопатки. Сч. 3 – руки перед грудью. Сч. 4 – и.п. Сч. 5-8 – тоже с правой ноги. Повтор.4-6 раз
- 5 И.п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.Сч. 1 – кисти к плечам Сч. 2-3 – круговые движения в плечевых суставах согнутыми руками назад. Сч. 4 – и.п. Повтор. 3-4 раза.
- 6 И.п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Сч. 1 – поднять левое колено к правому локтю.Сч. 2 – и.п. Сч. 3 – поднять правое колено к левому локтю. Сч - 4 – и.п. (выдох). Повтор. 6 раз.
- 7 И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на спинке стула Сч. 1 – левую руку в сторону, поворот головы влево, посмотреть на кисть. Сч. 2 – и.п. Сч. 3-4 – то же вправо. Повт. по 4 раза в каждую сторону.
- 8 Повт. Упр. №2
- 9 И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сч. 1 – левую руку прижать к уху. Сч. 2-3-4 – попытка наклона головы влево, оказывая сопротивление левой рукой. Сч. 5 – и.п., расслабиться. Сч. 6 - правую руку прижать к уху. Сч. 7-8-9 – попытка наклона головы вправо, оказывая сопротивление. Сч. 10 – и.п., расслабиться. Повт. 2-3 раза в каждую сторону
- 10 И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом вправо- влево на 4 счета. Повт. 2-3 раза.
- 11 Повт. Упр. № 2.
- 12 И.п.- стоя, держась за спинку стула. Сч. 1 – левую ногу назад, полуприсед на правой ноге. Сч. 2 – и.п. Сч. 3-4 – то же с другой ноги. Повт. по 4 раза.
- 13 И.п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе. Сч. 1-2 – отводя локти назад, свести лопатки, сделать глубокий вдох носом. Сч. 3-4 - подавая локти вперед, выдох ртом. Повт.2-3 раза.
- 14 И.п.- сидя на стуле, ноги согнуты в коленных суставах, руки на коленях. Круговые движения глазами яблоками, выполнять медленно вразличных направлениях 45 секунд. Затем закрыть глаза и расслабиться.
- 15 И.п.- Сидя на стуле, ноги согнуты в коленных суставах, руки на коленях. Частые моргания 12-15 сек.
- 16 Повт. Упр. № 2

11. И.п. – осн.стойка. Сч.1 – мах левой ногой в сторону, руки через стороны вверх, хлопок руками над головой. Сч.2 – и.п. Сч. 3-4 – то же с правой ноги. Повт.3-4 раза.
12. Ходьба на месте с замедлением темпа - 30 сек.
13. Повт. упр. № 2

**Кардиокомплекс для лиц до 30 лет с нарушениями обмена веществ и ССС и общефизической подготовки для здоровых, возраст - до 45 лет (№3)**

- 1 И.п.- осн.стойка, гимн.палка впереди внизу. Ходьба на месте. На 2 шага – палку вверх, 2 шага – палку на лопатки, 2 шага – вверх, 2 шага – вниз. Повт.30 сек.
- 2 И.п. – осн.стойка, хват палки снизу. Сч. 1 – подняться на носки, палку на грудь. Сч.2 – опуститься на стопы, палку вперед, ладони вверх. Сч.3 – подняться на носки, палку на грудь.Сч.4 – и.п. Повт. 4-6 раз.
- 3 И.п. – осн.стойка. Сч.1 – левую ногу назад на носок, палку вверх. Сч.2 – палку на лопатки.Сч.3 – палку вверх. Сч.4 – и.п. Сч.5-8 – то же с другой ноги. Повт. 2-3 раза
- 4 И.п.стоя, ноги врозь, палка вертикально, руки сверху. Сч.1 – мах левой ногой в сторону, правую руку вправо. Сч.2 – и.п. Сч.3-4 – то же с другой ноги. Повт . 2-3 раза.
- 5 И.п.- стоя, ноги врозь, руки опущены, палку держать за концы. Сч.1- 2 – поднимая руки вперед и вверх – сделать глубокий вдох носом. Сч.3-4 – опуская руки вниз – выдох ртом. Повт.3-4 раза
- 6 И.п. - то же. Сч.1-2- отводить палку вправо до уровня надплечья. Сч.3-4 – и.п. Сч.5-8 –то же влево. Повт. 2-3 раза.
- 7 И.п. – осн. стойка. Сч.1- шаг вперед левой ногой, руки вперед, Сч.2 – поворот туловища влево. Сч.3 – туловище прямо. Сч.4 – и.п. Сч.5-8 – то же с правой ноги. Повт. -3 раза.
- 8 И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. Сч.1 – наклон вперед, прогнувшись, палку вперед. Сч.2 – выпрямиться, палку вверх, Сч.3 – палку на грудь. Сч. 4 – и.п. Повт.2-3 раза
- 9 И.п. - стоя, ноги врозь, палка на груди. Сч.1-2 – полуприсед, палку вверх. Сч.3-4- и.п. Повт. 6 раз.
- 10 Повт.упр. № 5.

**Комплекс общефизической подготовки для здоровых, возраст- после 45 лет. (№4)**

- 1 И.п.– основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, размашисто работая руками. Повторить 30 сек.

- упражнения, снимающие зрительные напряжения (гимнастика для глаз, активный отдых, прогулка, физминутка);
- упражнения на гибкость, поддерживающие оптимальную амплитуду в суставах, подвижность позвоночника (упражнения для спины, наклоны, стретчинг);
- упражнения на выносливость, повышающие работоспособность и оптимизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы (бег на месте, ходьба по лестнице);
- упражнения силовой направленности, поддерживающие тонус основных мышечных групп и точно воздействующие на необходимые малые мышечные группы (упражнения с минимальным отягощением – бутылки с водой 0,5л, приседания, отжимания (опора на стол), упражнения для укрепления мышц спины);
- упражнения психологической и психомоторной разгрузки и аутогенного воздействия (общеразвивающие упражнения, стретчинг, приседания, упражнения под музыкальное сопровождение).

Для работников 1 группы в комплексы производственной гимнастики подбираются динамические упражнения с большой амплитудой движений, позволяющие задействовать основные мышечные группы и ускоряющие функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Особое внимание следует уделять улучшению осанки, усилению кровообращения в области таза и нижних конечностях. ПГ для работников этой группа труда призвана повысить обмен веществ и оказать тонизирующее влияние на нервную систему, снять психологическое напряжение.

Для 2 группы профессий комплексы ПГ состоят из динамических упражнений в сочетании с элементами расслабления. Основная нагрузка должна распределяться на мышечные группы, которые не участвовали в трудовом процессе. Производственная гимнастика для этой группы труда должна способствовать уменьшению напряжения различных мышечных групп, улучшению деятельности системы дыхания и кровообращения, улучшению осанки, укреплению мышц свода стопы и др.

Комплексы для людей 3 группы труда лучше выполнять в положении сидя (лежа, если для этого есть условия). Упражнения для этой группы профессий должны уменьшить нагрузку на организм, улучшить кровообращение работающих мышц, дыхание,

разгрузить позвоночник и стопу, оказать расслабляющее воздействие, снять физическое напряжение, подготовить мышцы к возможной длительной статической нагрузке в трудовом процессе. Производственная гимнастика для 4 группы состоит из разнообразных физических упражнений с широкой амплитудой движения. В комплексы необходимо включать упражнения для мышц ног, которые создают наиболее благоприятные условия для усиления кровоснабжения тканей всего организма, в т.ч. и головного мозга, ликвидируют застой крови в области нижних конечностей и малого таза. Упражнения на расслабление органов зрения, улучшающие осанку и способствующие глубокому дыханию. Комплекс лучше выполнять в положении стоя.

Производственный коллектив не однороден по полу, возрасту, состоянию здоровья и степени подготовленности работников. Во время производственной гимнастики у работников могут возникнуть жалобы на плохое самочувствие, усталость, сердцебиение, головокружение, головную боль и др., а также признаки утомления. При появлении тех или иных неблагоприятных симптомов необходимо изменить дозировку упражнений, уменьшить темп движений или количество повторений, а при выраженных случаях утомления и жалобах на сердцебиение и головокружение – обратиться на консультацию к врачу. Эффективным элементом системы контроля общего здоровья, психофизиологических состояний является обследование на аппаратно-диагностических комплексах, также целесообразно на рабочих местах иметь экспресс-диагностические средства оценки состояния сердечно-сосудистой системы.

В помещении, где проводится производственная гимнастика, необходимо постоянно поддерживать чистоту, перед занятиями проветривать, проводить влажную уборку

5. И.п. – то же. Сч.1 – левую ногу в сторону на носок, левую руку в сторону, правую перед грудью. Сч.2-3 – рывковые движения руками, сводя лопатки. Сч.4 – и.п. Сч.5-8 – то же с правой ноги. Повт.3-4 раза.

6. И.п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам (вдох). Сч.1 – поднять левое колено скрестно к правому локтю (выдох). Сч.2 – и.п.(вдох) Сч.3-4 – то же с другой ноги. Повт. 3-4 раза.

7. И.п. – осн.стойка. Сч 1 – шаг влево, руки вперед. Сч.2 – поворот туловища влево, левую руку перед грудью. Сч.3 – туловище прямо, руки вперед. Сч.4- и.п. Сч.5-8 - затем то же вправо. Повт.4 раза.

8. И.п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Сч. 1 – наклон туловища влево, правую руку вверх. Сч.2 – и.п. Сч.3-4 – то же вправо. Повт.3-4 раза

9. И.п. - осн.стойка. Сч. 1 – полуприсед, руки вперед. Сч.2 – встать, руки в стороны. Сч.3 – полуприсед, руки вперед. Сч.4 – и.п. Повт. 4 раза.

10 И.п. – повт. упр. № 2.

11. И.п. – стоя, ноги врозь, руки за головой, пальцы в замок. Сч.1-2-3 – попытка наклона головы назад, оказывая руками сопротивление (локти держать в стороны). Сч. 4 – и.п., расслабиться. Повт. 3 раза.

12. Ходьба на месте, замедляя темп. 10-15 сек.

#### **Кардиокомплекс для лиц от 30 до 45 лет с заболеваниями ССС(№2)**

1.Ходьба на месте, высоко поднимая колени, размашисто работая руками. 15 сек

2. И.п. – осн.стойка. Сч.1-2 – поднимая руки через стороны вверх, глубокий вдох носом. Сч. 3-4 – опуская руки вниз, плавный выдох ртом. Повт.2-3 раза

3. И.п. – стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Сч.1- 4 – перекаат с носка на носок, круговые движения кистями внутрь. Сч.5-8–круговые вращения кистями наружу. Повт. 2 раза.

4. И.п. – осн.стойка. Сч.1 – поднять левую согнутую ногу вперед, руки в стороны. Сч. 2 – ногу назад на носок, руки вперед. Сч.3 – левую ногу поднять согнутую, руки в стороны. Сч.4 – и.п. Сч. 5-8 - то же с правой ноги. Повт. 2-3 раза.

5. И.п.- стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Сч. 1-4 – круговые движения согнутыми руками вперед. Сч.5-8 – то же назад. Повт 2 раза.

6. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сч.1-4 – круговые движения тазом вправо. Сч.5-8 – то же влево. Повт.2-3 раза.

7. И.п. – осн.стойка. Сч.1 – полуприсед, руки вперед, Сч.2 –и.п.Повт.3-4 раза.

8. Повт. упр. № 2.

9. И.п. – осн.стойка. Сч.1 – шаг влево, руки перед грудью. Сч.2 –наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Сч.3 – выпрямиться, руки перед грудью. Сч.4 – и.п. Повт.3-4 раза.

10. Повт. упр. № 2.



9. И.П. – стойка, ноги врозь.  
на 1-4 – наклон вперед  
опираясь на стул.  
на 5-8 – И.П.

Повторить 2-3 раза

**Общие методические указания:**

Упражнение снимает мышечное напряжение с шейного грудного и поясничного отдела спины, снижает «застойные» явления, свойственные положению сидя. Упражнение следует отнести к разряду стретчинга, с медленным выполнением и спокойным дыханием.

Вывод: Освоив комплекс производственной гимнастики, мы поможем нашим сотрудникам не утомляться на рабочем месте, активно работать над собой, и это будет способствовать здоровьесформирующим, физкультурно-оздоровительных и спортивных инициатив. Профсоюзный актив укрепит авторитет профсоюза и улучшит морально- психологический климат в коллективе.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Комплексы производственной гимнастики с элементами лечебной гимнастики

**Комплекс для лиц с наличием ХНИЗ для возрастной группы 45 лет и старше (с нарушениями ЭКГ, ЖЕЛ, АД, ВНС) (№1)**

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, размашисто работая руками. 10-15 сек
2. И.п. – стоя, руки на поясе. Сч.1-2 – отводя локти назад, глубокий вдох носом. Сч.3-4 – подавая локти вперед, продолжительный выдох ртом. Повт. 2-3 раза.
3. И.п. – осн. стойка. Сч. 1 – подняться на носки, кисти к плечам. Сч.2- и.п. Сч.3 – подняться на носки, руки на пояс. Сч.4 – и.п. И.п. -3-4 раза.
4. И.п. – то же. Сч.1 – левую ногу назад на носок, руки вверх. Сч.2 – руки за голову. Сч.3 – руки в стороны. Сч.4 – и.п. Повт. 3-4 раза. Сч. 5-8 – то же с правой ноги. Повт. 3-4 раза.

**Комплексы упражнений для сотрудников ОУ**

**Вводная гимнастика**

1. И.П. – стойка ноги врозь,  
руки в стороны  
на 1-3 – отведение рук назад  
на 4 – опустить руки вниз.  
Повторить 2-4 раза

**Общие методические указания:**

Отведение рук выполняется с небольшой амплитудой, упражнение позволяет растягивать большие грудные мышцы.



2. И.П. – стойка ноги врозь,  
руки на пояс  
на 1 – руки на пояс, наклон  
туловища назад, с прогибом  
на 2 – И.П.  
Повторить 1-3 раза

**Общие методические указания:**

Темп медленный, амплитуду увеличивать постепенно

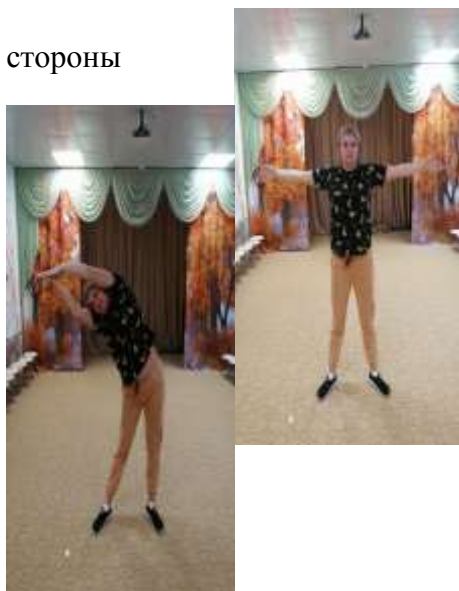


3. И.П. – широкая стойка, руки в стороны  
 на 1 – наклон в сторону  
 на 2 – И.П.  
 на 3 – наклон в другую сторону  
 на 4 – И.П.

Повторить 3-4 раза

**Общие методические указания:**

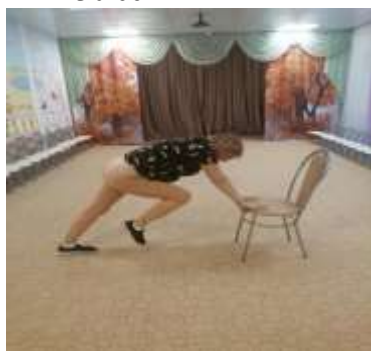
Упражнение из системы фитнеса, общеразвивающей направленности  
 Движение воздействует наширочайшие мышцы спины, трехглавую мышцу плеча, косые мышцы живота и др.  
 Наклон выполняется на выдох.



4. И.П. – упор лежа  
 на 1 – подъем колена к груди  
 на 2 – И.П.  
 на 3 – выполняется упражнение с другой ноги  
 на 4 – И.П.  
 30 сек



**Общие методические указания:**  
 Упражнение беговой направленности, выполняемое в упрощенной форме  
 Подъем колена на выдох



- 7 И.П. – стоя  
 1-2 сгибания и разгибания рук в упоре

Повторить 4-7 раз

**Общие методические указания:**

Темп средний, разгибание рук выдох.

Упражнение повышает тонус мышц грудной клетки, рук, плеч, осуществляет стретчинг икроножных мышц.



на

- 8 И.П. – широкая стойка  
 на 1 – приседание  
 на 2 – И.П.

**Общие методические указания:**

Темп средний, подъем выполняется на выдох.

Упражнение улучшает кровообращение, укрепляет мышцы ног, поясничный отдел спины. Упражнение, как и предыдущие, отличается доступностью выполнения, отсутствием необходимости спортивной формы



5. И.П. – сидя на стуле.  
на 1-4 – поочередной  
подъем ноги

Повторить 8-12 раз

**Общие методические указания:**

Темп быстрый, подъем ноги выполняется на выдох, улучшает кровообращение, активизирует отток крови от нижних конечностей, оказывает общетонизирующее воздействие.



6. И.П. – стоя, одна рука на пояс, другая на стул.  
на 1-4 – подъем ноги в сторону  
на 5-8 – подъем другой ноги

Повторить 5-10 раз. Два подхода

**Общие методические указания:**

Темп быстрый, подъем ноги выполняется на выдох, улучшает кровообращение и обмен веществ



7. И.П. – сидя, руки на колени

на 1 – вытянуть левую ногу, носок на себя, двумя руками потянуться к носку

на 2 – И.П.

на 3 – тоже самое с правой ногой

на 4 – И.П.

Повторить 1-3 раза

**Общие методические указания:** Следить за фиксацией положения спины



8. И.П. – основная стойка

на 1 – приседание,

руки перед грудью (на стул)

на 2 – И.П.

Повторить 6-8 раз



**Общие методические указания:**

Упражнение позволяет укреплять мышцы ног, отличается доступностью



9. И.П. – широкая стойка, руки согнуты в локтевом суставе  
 на 1 - поворот в правую сторону  
 на 2 – И.П.  
 на 3 – поворот в левую сторону



на 4 – И.П.  
 Повторить 4-5 раз  
**Общие методические указания:**  
 Повороты выполняются на выдох, в руках может быть минимальное отягощение, предотвращает застой кровообращения в нижних конечностях



10. И.П. – основная стойка  
 на 1 – наклон вперед полуприсед, на левой ноге, правая нога вперед на пятку, руки на колено правой ноги  
 на 2 – И.П.  
 на 3 – тоже самое с другой ноги  
 на 4 – И.П.  
 повторить 1-3 раза

**Общие методические указания:**  
 Наклон на выдохе, постепенно увеличивать глубину наклона, ноги в коленях стараться не сгибать



- 3 И.П. – сидя на стуле.  
 Выполнить наклон головы назад, растягивая кистями рук переднюю поверхность мышц шеи.  
 Повторить 2 раза по 5-10 сек  
**Общие методические указания:**  
 Упражнение снимает напряжение в шейном отделе позвоночника



- 4 И.П. – сидя на стуле, руки согнуты в локтевых суставах, одна из них за спиной, другая за головой  
 на 1 – поворот в сторону  
 на 2 – И.П.  
 на 3 – тоже самое в другую сторону  
 на 4 – И.П.  
 Повторить 2-4 раза  
**Общие методические указания:**

Выполняется в медленном темпе  
 Поворот выполняется на выдох

Упражнение повышает тонус мышц спины и косых мышц живота, снимает напряжение с грудного и поясничного отдела спины



## Универсальный комплекс физкультурной паузы

1. И.П. – сидя на стуле, руки за головой  
на 1 – наклон в сторону  
на 2 – И.П.  
на 3 – тоже самое в другую сторону  
на 4 – И.П.  
повторить 4-5 раз



**Общие методические указания:**  
Выполняется в медленном темпе, подъем туловища осуществляется на выдох. Упражнение снижает физическое напряжение в поясничном отделе спины, укрепляет косые мышцы живота, повышает тонус мышц спины.



2. И.П. – сидя на стуле, одна рука на поясе, другая на голове  
на 1 – наклон головы в сторону  
на 2 – И.П.  
на 3 - 4 – тоже самое с другой рукой  
на 5-8 наклон головы вперед.

Повторить 2-4 раза

**Общие методические указания:**  
Упражнение выполняется медленно, снимает напряжение в шейном отделе позвоночника,



11. И.П. – основная стойка, правая рука на опоре, левая на поясе  
на 1-3 – отвести левую ногу в сторону  
на 4 – И.П.  
на 5-7 тоже самое другой ногой  
на 8 – И.П.  
Повторить 8-12 раз

**Общие методические указания:**  
Стараться сохранять равновесие  
Подъем ноги производится на выдох



## Физкультурная пауза

1. И.П. – стойка ноги врозь  
на 1-8 легкий наклон вперед, руки вперед, ноги чуть согнуты, спина округлена, зафиксировать положение  
Повторить 2-3 раза



2. И.П. широкая стойка, руки на пояс  
 на 1 – поворот туловища влево,  
 руки в стороны  
 на 2 – И.П.  
 на 3 – поворот туловища вправо,  
 руки в стороны  
 на 4 – И.П.  
 Повторить 4-5 раз

**Общие методические указания:**

Темп средний амплитуду увеличивать  
 постепенно



3. И.П. широкая стойка, руки вверх в  
 «замок»  
 на 1- 4 завести правую руку за  
 голову,  
 не разнимая рук  
 на 5- 8 тоже самое в другую  
 сторону  
 Повторить 1-3 раза

**Общие методические указания:**

Противоположной рукой  
 постепенно  
 увеличивать силу тяги



4. И.П. - сидя на стуле, взяться обеими руками  
 за спинку. Не отпуская рук, подать тело  
 максимально вперед  
 Задержаться в этом  
 положении на 2-3  
 секунды. Вернуться в  
 исходное положение  
 Повторить 1-3 раза

**Общие методические  
 указания:**

Стретчинг мышц  
 плеча, спины, рук.  
 Упражнение приводит  
 в тонус мышцы спины,  
 при работе сидя.



5. И.П. – основная стойка, руки на  
 поясе  
 на 1 – выпад вперед,  
 на 2 – И.П.  
 на 3 -4 – тоже самое с другой ноги

Повторить 4-8 раз

**Общие  
 методические  
 указания:**

Улучшает  
 кровообращение,  
 упражнение  
 общеразвивающего  
 характера, с  
 акцентированным  
 укреплением мышц бедра и ягодиц



2. И.П. – стойка ноги врозь, правая рука согнута и заводится за спину  
 на 1-4 – стретчинг мышц задней поверхности плеча,  
 на 5-8 – тоже самое с другой рукой  
 Повторять 2-3 раза

**Общие методические указания:**

Движения выполняются медленно, позволяет растягивать мышцы трицепса



- 3 И.П. – широкая стойка  
 на 1- 3 – наклоны вперед, касаясь стула  
 на 4 – И.П.  
 Повторить 3 раза

**Общие методические указания:**

Упражнение выполняется медленно,  
 Растягивая заднюю поверхность бедра и поясничного отдела спины



6. И.П. широкая стойка, руки за спиной в «замок»  
 на 1- 3 – наклоны вперед с небольшой амплитудой  
 на 4 – И.П.  
 Повторить 1-2 раза

**Общие методические указания:**

Движение, при работе сидя позволяет снять напряжение с позвоночника



7. И.П. – сидя, руки к плечам  
 на 1-3 – наклон вправо, руки в стороны  
 на 4 –И.П.  
 на 5-7 тоже самое в другую сторону



- на 8 – И.П.  
 Повторить 8-12 раз

**Общие методические указания:**

Наклон выполняется на вдох, подъем туловища на выдох. Укрепляет поясничный отдел





8. И.П. – широкая стойка на 1-3 - наклон вперед, касаясь спинки стула.

На 4 - И.П.

Повторять 2-3 раза

**Общие методические указания:**

Упражнение выполняется медленно, растягивая заднюю поверхность бедра и поясничного отдела спины.



9. И.П. – основная стойка, опора на спинку стула на 1- отведение правой ноги назад

на 2 - И.П.

на 3- отведение левой

ноги назад

на 4 - И.П.

Повторять 10-15 раз

**Общие методические указания:**

Подъем ноги выполняется на выдох, плавно, спина ровная



10. И.П. – широкая стойка

на 1 – приседание

на 2 – И.П.

Повторять 10 раз

**Общие методические указания:**

Укрепление мышц ног, развитие координации движения. Необходимо контролировать технику выполнения



**Физкультурная минутка**

**Гимнастика для глаз:** расслабляющие движения верхнего века глаз, поочередное внимание на удаленный и близко находящийся предмет, осуществлять «моргание» глазами и вновь расслабляющие движения для верхнего века глаз.

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки за спиной, кисти соединены на 1-3 – подъем рук, на 4 – И.П.

Повторять 2-4 раза

**Общие методические указания:**

Движения выполняются медленно, основной акцент на мышцы плеча и верхнего отдела спины.

