

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток от Роспотребнадзора

Для улучшения мозгового кровообращения:

Исходное положение – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Медленно повторить 4-6 раз.

Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо. 2 – исходное положение. 3 – поворот головы налево. 4 – исходное положение. Медленно повторить 6-8 раз.

Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – исходное положение. 3-4 – то же правой рукой. Медленно повторить 4-6 раз.

Для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положения рук. Повторить 3-4 раза в среднем темпе, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.

Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Медленно повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно.

Исходное положение – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак. 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз в среднем темпе, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.

Для снятия утомления корпуса тела:

Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки за голову. 1-5 – 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 в среднем темпе.

Исходное положение – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – исходное положение, 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону.

Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Источник: <https://gazeta-pedagogov.ru/rospotrebnadzor-dal-rekomendatsii-po-organizatsii-rabochego-mestashkolnika-na-distantsionnom-obuchenii/>

© gazeta-pedagogov.ru