**ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.**

***Ранкова гімнастика.***

Значення ранкової гімнастики добре всім відомо. Щоденна ранкова гімнастика позитивно впливає на здоров”я людини, загартовує організм людини, створює добрий настрій, підвищує працездатність, сприяє правильному фізичному розвиткові та формує правильну поставу.

Систематичні заняття ранковою гімнастикою привчають людей до акуратності, виховують навички особистої гігієни, саме те, що необхідне людині для плідної праці та навчання.

Комплекси ранкової гімнастики складаються так, щоб вони поступово впливали на функціональні та рухові якості організму.

Вправи для комплексу підбираються за формою та змістом і в такій послідовності:

1. Вправи типу потягування для м”язів рук та плечового поясу.

2. Обов”язково вправи на формування постави.

3. Вправи для м”язів спини та бічних м”язів черева.

4. Вправи для м”язів ніг.

5. Вправи для м”язів черева.

6. Вправи, які підвищують діяльність серцево-судинної системи та дихальної систем (стрибкові, танцювальні вправи).

7. Заспокійливі вправи на відновлення дихання та розслаблення організму.

***Основні правила виконання ранкової гімнастики:***

* гімнастика виконується після відвідування туалету, в провітреному приміщенні, на майданчику, стадіоні, в парку, тощо;
* вправи виконують з акцентуванням дихання і практично не виконують вправи з затримкою дихання;
* кількість вправ 6-12, кількість повторень кожної -6-12;
* найбільше навантаження (ЧСС-150) після виконання 2/3 всіх вправ, в кінці зарядки навантаження знижується, втома майже не відчувається;
* комплекси вправ міняються не частіше 1 разу в місяць, але можуть виконуватись і більш тривалий час зі зміною 1-2 вправ;
* після тривалого виконання (2-3 місяці і більше) всі вправи можна виконувати з обтяженням (легкими гантелями, еспандерами тощо).
* Після ранкової гімнастики бажаний холодний душ або обтирання.

***Орієнтовані комплекси ранкової гімнастики.***

**Комплекс № 1.**

1. Ходьба на місці з широкими рухами руками протягом 1 хв.
2. В.п. – ст.. ноги разом, руки перед грудьми зігнуті і ліктях. На раз – випрямити руки, розвести їх назад. Прогнутися і потягнутися, праву ногу назад на носок (вдих). На два – в.п. (видих).

На три – теж саме повторити лівою ногою.

Темп повільний. На чотири – в.п. Повторити 6-8 разів.

1. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Поворот тулуба вліво, ліву руку в сторону (вдих). Вернутися у вихідне положення (вдих). Теж саме в другу сторону. Повторити 10-12 разів в середньому темпі.
2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Поворот тулуба вліво, ліву руку в сторону (вдих). Вернутися у вихідне положення (вдих). Теж саме в другу сторону. Повторити 10-12 разів в середньому темпі.
3. В.п. – ноги разом, руки вверх. При нахилі вперед, руками дістати підлогу (видих). Вернутися у в.п. (вдих). Повторити 8-10 разів в середньому темпі.
4. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс. Підняти праву ногу вперед до горизонтального положення (вдих). Повернутися у в.п. (видих). Повторити 10-12 разів в середньому темпі. Теж саме з лівої ноги.
5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Присісти, руки вперед (вдих). Повернутися у вихідне положення (вдих). Повторити 10-12 разів в середньому темпі.
6. В.п. – стійка ноги нарізно, скакалка опущена в прямих руках. Стрибки через скакалку на обох ногах. Дихати довільно, але без затримки. Повторити 30-35 разів в середньому темпі та перейти на ходьбу на місці. Стрибки можна робити і без скакалки.
7. Вправи на відновлення дихання та на розслаблення.

**Комплекс № 2.**

1. Ходьба на місці або з переміщенням: 1 хв.
2. В.п. (вихідне положення). О.с. (основна стійка). 1-2, - руки через сторони вверх – вдих, 3-4. В.п. – видих.
3. В.п. – о.с. 1 – ліву ногу в сторону на носок, руки в сторони – вдих. 2 – В.п. – видих. 3-4 Те саме в інший бік.
4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки за головою. 1- Руки догори, піднятись на носки – вдих. 2 – В.п. – видих. Темп повільний.
5. В.п. – стійка ноги нарізно. 1- Руки вперед в сторони, піднятись на носки – вдих, 2-3 – Пружинні нахили вперед до торкання долонями носків ніг – видих. 4- В.п. Темп середній.
6. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони – вдих. 1 – Мах лівою ногою вперед, сплеск руками під ногою – вдих. 2 – В.п. 3-4 – Теж іншою ногою. Темп середній.
7. В.п. – о.с. 1 – Руки вперед – вдих. 2-3 – Пружинні присідання (видих). 4 4- В.п. Темп середній.
8. Ходьба на місці з високим підніманням стегна – 1 хвилина, в кінці темп повільний.

Це простий доступний комплекс. Його можна виконувати зовсім без спеціальної підготовки. Навантаження збільшуйте поступово до 8-10 повторень кожної вправи. Після двох місяців виконання цього комплексу можна змінити на інший.

**Комплекс № 3.**

1. Ходьба на місці або з переміщенням вперед, або спиною вперед – 1 хвилина.
2. Колові рухи головою зліва направо та з права на вліво, повільно.
3. В.п. – стійка ноги нарізно. 1-4 – Кола плечима вперед. 1-4 – Кола плечима назад. Темп повільний.
4. В.п. – стійка ноги нарізно. 1- руки догори, (вдих). 2- В.п. (видих). Темп повільний.
5. В.п. – ст.. ноги нарізно, руки в сторони, зжаті у кулак. 1- З силою зігнути руки в ліктьових суглобах до плечей. 4 – В.п. Темп середній.
6. В.п. – стійка ноги нарізно, руки догори. 1- Коло руками вправо. 2- Нахил тулуба вправо, руки догори – вдих. 3-4 – Те саме в інший бік. Темп середній.
7. В.п. – о.с. 1 – Ліва в сторону, руки в сторони – вдих. 2 – В.п. 3 – Права в сторону руки в сторони. 4 – В.п.
8. В.п. – о.с. 1 – Згинаючи ноги в колінах, стати на коліна, руки на пояс. 2 – Сісти на п”яти. 3 – Піднятись в положенні 1. 4 – В.п. Темп повільний.

**Комплекс № 4.**

1. Інтенсивна ходьба на місці – 30 секунд, повільний біг на місці – 30 сек.
2. В.п. – с.,руки в сторони. Ходьба з високим підніманням стегна та оплесками під ним. Темп повільний.
3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вперед округлені, ліктями в сторони. 1-4 – З силою зводити руки перед грудьми. Темп середній.
4. В.п. – стійка ноги нарізно, нахил вперед, руки в сторони. 1-1 –Повороти тулуба вліво та вправо до торкання кистями рук протилежної ноги. Темп середній.
5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил вліво, руки вверх. 2. В.п. 3-4. Теж саме в другу сторону. Темп середній.
6. В.п. – випад лівою ногою вперед, руки на коліні. 1-3 – Пружинні присідання на лівій. 4- В.п. Теж з правої ноги. Темп поступово зростає.
7. В.п. – лежачи на спині на ковбику, руки обхвачують зігнуті в колінах ноги. Перекати на округленій спині. Темп повільний.
8. В.п. – лежачи на животі, руками охопити гомілкові суглоби. 1-2. Підняти голову, прогнутись. 3-4. В.п. Темп повільний.
9. Стрибки на місці на двох ногах – 30 секунд. Стрибки повинні бути пружними, легкими. Потім ходьба на місці.

**Комплекс № 5.**

1. Енергійна ходьба протягом 30 с по кімнаті чи на місці, рухи рук широкі, вільні; прискорюючи крок, перейти на біг (1хв) і знову на швидку ходьбу; сповільнити крок (15-20 с.).
2. В.п. – о.с. 1 – стійка на правій нозі, ліву назад, на носок, руки за голову; 2 – руки вгору; 3- руки за голову; 4 -4 в.п.; 5-8 те саме, праву ногу назад. Вагу тіла зберігати на опорі.

При рахунку «2» глянути на кисті рук.

1. В.п. – ст.., руки на поясі. 1-3 – стійка на лівій нозі, праву вбік, на носок, три пружні нахили вправо, ліву руку за голову; 4 – в.п.; 5-8 – те саме з нахилами вліво.
2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – з поворотом тулуба наліво, ліву руку в сторону; 2 – нахил уперед – управо, ліву руку вперед (доторкнутися до носка правої ноги); 3 – випростатися, ліву руку в сторону; 4 - в.п.
3. В.п. – ст..,руки в сторони. 1 – ліву ногу вперед, сплеск під нею; 2 -2 в.п.; 3-4 те саме, праву вперед. Ноги тримати прямими, в тазостегнових суглобах не згинатися. Сплеск робити енергійно.
4. В.п. – широка стійка, руки на поясі; 1-2 – напівприсід на правій, нахил уліво, сплеск над головою; 3-4 – в.п.; 5-8 – те саме на лівій. Вправу виконати точно в лицевій площині (не нахилятись уперед, не відставляти таз назад).
5. В.п. – сід (руки на підлозі, ззаду). 1 – зігнути ліву ногу; 2 – випростати вперед; 3 - зігнути; 4 – в.п.; 5-8 – те саме правою.
6. В.п. – упор присівши. 1 – упор лежачи; 2 – упор лежачи, ноги нарізно; 3 – упор лежачи; 4 – в.п.
7. В.п. – сід (руки на підлозі, ззаду). 1-2 – упор ззаду лежачи; 3-4 – в.п. Використовуючи упор ззаду лежачи, доторкнутися носками до підлоги, голову нахилити назад.
8. В.п. – лежачи на спині, ноги нарізно, руки в сторони. 1-2 – з поворотом тулуба направо, руки вперед, 3-4 – в.п; 5-8 – те саме наліво. П”яти від підлоги не відривати.
9. В.п. – упор стоячи на колінах. 1-2 – праву ногу назад; 3-4 – в.п.

12.В.п. – зімкнута стійка на носках, руки на поясі. 1- стрибок у стійку ноги нарізно; 2 – в.п. Виконати 36-40 стрибків. Перейти на ходьбу.

**Комплекс № 6.**

1. Енергійна ходьба протягом 30 с по кімнаті чи на місці, рухи рук широкі, вільні; прискорюючи крок, перейти на біг (1 хв 30 с) і знову на швидку ходьбу; сповільнити крок (15-20 с).
2. В.п. – о.с. 1-2 – стійка на лівій нозі, праву назад, на носок, руки в сторони, долонями догори (прогнутись у грудній частині); 3-4 – в.п.; 5-8 – те саме, стоячи на правій. У момент прогинання вагу тіла треба зберігати на опорній нозі.
3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1-3 – праву руку в сторону, три пружні повороти тулуба направо; 4 – в.п.; 5-8 – те саме наліво. Повороти виконувати енергійно, збільшуючи амплітуду. З місця не сходити, ноги не згинати, не нахилятися.
4. В.п. – о.с. 1 – стійка на лівій нозі, праву вбік, на носок, нахил управо, праву руку на пояс, ліву за голову; 2 – в.п.; 3-4 – те саме вліво. Виконувати в лицевій площині. При нахилі вагу тіла зберігати на опорній нозі.
5. В.п. – о.с. 1-2 – праву ногу назад – донизу, руки за голову, прогнутися в грудній частині; 3-4 – в.п.; 5-8 – те саме, відставляючи ліву.
6. В.п. – о.с. 1 – упор, присівши; 2 – упор стоячи, зігнувшись; 3 – упор присівши; 4 – в.п. Випрямляючи ноги з упору присівши ( на рахунок «2»), намагатися не відривати руки від підлоги.
7. В.п. – широка стійка, руки в сторони. 1 – напівприсід на правій; 2-3 – два пружних напівприсідання; 4 – в.п.; 5-8 та саме на лівій. Мал. 6.
8. В.п. – сід. 1-2 – упор ззаду лежачи; 3-4 – в.п. Прогинаючись, відтягати носки, доторкнутися ними до підлоги. Надалі упор ззаду лежачи виконувати на один рахунок.
9. В.п. – упор присівши. 1-2 – по черзі відставляючи ноги (праву, в потім ліву) назад, прийняти положення упору лежачи; 3-4 – згинаючи праву, а потім ліву, повернутись у положення упор присівши – в.п. Руки тримати, напруженими, не «провалюватися» в плечах.
10. В.п. – упор стоячи на колінах. 1-2 – випрямляючи праву ногу і піднімаючи її вгору-назад, зігнути руки до дотику грудьми підлоги; 3-4 в.п.; 5-8 – та саме, випрямляючи ліву ногу.
11. В.п. – сід ноги нарізно (якнайширше), руки охоплюють лікті (перед собою); 1-3 – виконати три напружені нахили, намагаючись торкнутися передпліччями підлоги; 4 – в.п. Ноги прямі, носки відтягненні.
12. В.п. – руки вгору. 1 – стрибок, руки в сторони; 2 – стрибок у стійку і ноги нарізно, руки вгору, сплеск над головою. Стрибати легко, на носках, Виконати 32 стрибки. Перейти на ходьбу.

**Комплекс № 7 з гімнастичними палицями.**

1. В.п. – палиця внизу. 1 – палицю на груди; 2 – стійка на носках, палицю вгору; 3 – палицю на груди, опуститися на повну стопу; 4 – в.п.
2. В.п. – палиця внизу. 1-2 – стійка на лівій нозі, праву назад на носок, палицю вгору, потягтися; 3-4 – в.п.; 5-8 – те саме на правій . Руки піднімати прямі, зберігати вагу тіла на опорі нозі, друга ледь торкається носком підлоги.
3. В.п. – палиця горизонтально вгорі. 1 – стійка на лівій нозі, праву вбік на носок, нахил управо; 2 – в.п.; 3-4 те саме вліво. Зберігати рівновагу, нахил виконувати в лицевій площині, плечі не повертати.
4. В.п. – стійка палиця внизу, хват на ширині плечей. 1 – присід, палицю на підлогу; 2 – в.п.; 3- присід, палицю на підлогу; 4 – в.п. Нахили виконувати енергійно, не згинаючи ніг у колінах, ширину хвату можна поступово збільшувати. Випростовуючись, прийняти вертикальне положення, розправити плечі.
5. В.п. – о.с. палиця вертикально спереду на підлозі. 1 – стійка на лівій нозі, праву вбік – донизу; 2 – в.п.; 3 – стійка на правій нозі, ліву вбік – донизу; 4 – в.п. Рух ногою робити за широкою амплітудою, нога пряма, носок відтягнений. Зберігати вертикальне положення.
6. В.п. – стійка на колінах, палиця за головою (на плечах). 1 – поворот тулуба направо, палку вгору; 2 – в.п.; 3-4 – те саме наліво.
7. В.п. – палиця внизу, ззаду. 1-2 – присісти на всій стопі, затиснути палицю під колінами, руки вперед; 3-4 – взяти палицю і підвестися – в.п..
8. В.п. – сід, палиця спереду на колінах, хват на ширині плечей. 1-2 – зігнути праву ногу, посунути її назад палицею і випрямити; 3-4 – повернутись у в.п.; 5-8 – те саме лівою. Тулуб назад не відхиляти.
9. В.п. – лежати на животі (руки на підлозі). 1-2 - палицю за голову (на лопатки), прогнутися; 3-4 – в.п. Піднімати голову і плечі якомога вище, ноги від підлоги не відривати.
10. В.п. – о.с., руки на поясі, палиця на підлозі, праворуч. 1 – стрибок через палицю вправо; 2 – стрибок через палицю вліво. Стрибати максимально вгору. Тулуб тримати вертикально. На палицю не наступати. Виконати 32 трибки. Перейти на ходьбу.

***Комплекс № 8 в парах.***

1. В.п. – стійка ноги нарізно, один до одного, на відстані кроку, праві руки вперед, ліві зігнуті в лицевому захваті ( або зчеплені «в з замок»). 1-2 – розгинання і згинання по черзі рук при взаємному опорі.
2. В.п. – стійка ноги нарізно, щільно спинами один до одного, узявшись під лікті. 1-16 – по черзі нахилятися праворуч і ліворуч, допомагаючи один одному.
3. В.п. – стійка впритул спинами один до одного, руки на поясі. 1-2 – присісти, спираючись спинами і зберігаючи рівновагу; 3-4 – в.п.; 5-8 – те саме, узявшись під лікті. Для збереження рівноваги під час присідання та вставання тулуб треба тримати вертикально.
4. В.п. - стійка ноги нарізно, щільно спинами один до одного, узявшись під лікті. 1-3 – перший робить нахил, піднімаючи другого на спині, той прогинається; 4 – перший випростовується, опускає партнера у в.п. Нахилятися доти, поки тулуб не прийме горизонтального положення. Ноги не згинати.
5. В.п. – сід на п”ятах, спиною один до одного, на відстані кроку, руки назад-донизу. 1-3 – стійка на колінах, руки вгору, прогнутися; 4 – в.п.
6. В.п. – сід обличчям один до одного, руки спираються ззаду, на підлогу, праві ноги зігнуті вперед, ступні з”єднані. 1-16 – розгинання і згинання по черзі ніг при взаємному опорі. Те саме, але перший випрямляє відразу обидві ноги; другий, згинаючи свої, чинить опір; потім – навпаки.
7. В.п. – перший у рівновазі на лівій нозі, другий стоїть збоку, поклавши одну руку під груди партнера, а другий під гомілку. 1-8 – фіксування рівноваги; 9-16 – те саме, другий у положенні рівноваги.
8. В.п. – лежачи на спині, ногами в різні боки, узявшись за руки. 1-6 – підняти зігнуті ноги, випрямити, зафіксувати положення стійки на лопатках; 7-8 – згинаючи ноги, повернутись у в.п.
9. В.п. – сід ноги нарізно, обличчям один до одного, узявшись за руки, з’єднавши стопи. 1-2 – перший нахиляється назад, тягнучи другого і трохи піднімаючи; 3-4 – плавно повернутись у в.п.; 5-8 – те саме робить

другий. Ноги і руки тримати прямими, піднімати партнера на 15-20 см.

1. В.п. – стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, узявшись за руки на рівні грудей. 1-16 – стрибати, просуваючись по колу ( за годинниковою стрілкою); 17-32 – те саме проти годинникової стрілки. Перейти на ходьбу.

**Комплекс № 9 з гантелями.**

1. Енергійна ходьба протягом 30 с по кімнаті чи на місці, рухи рук широкі, вільні; прискорюючи крок, перейти на біг ( 3 хв. 30 с.) і знову на швидку ходьбу; сповільнити крок (30 с.).
2. В.п. – гантелі внизу. 1- стійка на носках, гантелі вгору, прогнутися; 2 – в.п.; 3 – стійка на носках, гантелі в сторони; 4 – в.п.
3. В.п. – гантелі вгорі. 1-2 – нахилитися вперед, доторкнутися до носка лівої ноги; 3-4 – в.п.; 5-8 – те саме вперед – управо. Нахил можна виконувати на один відлік.
4. В.п. – гантелі спереду, ліва вище правої. 1-8 – зміна положення рук.
5. В.п. – о.с. 1-3 – розслаблення м”язи рук і плечового пояса, струшуючи руками, напівнахилитися і повернутися направо; 5-8 – те саме, повернутися наліво Повторити 2-3 рази.
6. В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі за спиною. 1-2 – присід на носках; 3-4 – в.п.
7. В.п. – сід, гантелі між ступнями. 1-3 – кут в упорі на руках; 4- в.п.
8. В.п. – упор на гантелях лежачи. 1-4 – по черзі відставляючи гантелі в сторони, упор лежачи на широко розставлених руках; 5-8 – по черзі зсуваючи гантелі, повернутись у в.п.
9. В.п. – лежачи на спині, гантелі прикріплені до ступень, руки підняті вгору. 1-2 – зігнуті ноги вперед; 3-4 в .п.
10. В.п. – нахил прогнувшись, гантелі спереду. 1-2 – гантелі в сторони; 3-4 – в.п. Ходьба (1-1,5 хв.).

**Комплекс № 10 з стільцем.**

1. Енергійна ходьба протягом 30 с по кімнаті чи на місці, рухи рук широкі, вільні; прискорюючи крок, перейти на біг (1хв. 30 с) і знову на швидку ходьбу; сповільнити крок (15-20 с.).
2. В.п. – стійка ноги нарізно, спиною до стільця, руки на поясі. 1-2 – з поворотом тулуба наліво, нахил назад з опорою лівою рукою на стілець; 3-4 – те саме з опорою правою рукою. Вага тіла має лишитися в площі опори стопи, опора рукою на стілець – лише дотик до нього.
3. В.п. – о.с. за крок від стільця, руки за головою. 1-2 – випад лівою ногою на стілець, руки в сторони; 3-4 – в.п.; 5-8 – те саме правою.
4. В.п. – упор ззаду сидячи на стільці. 1-2 – упор ззаду лежачи (носками доторкнутися до підлоги, голову нахилити назад); 3-4 – в.п.
5. В.п. – лежачи на спині, на підлозі, ноги на стільці, руки вздовж тулуба. 1-6 – зустрічні махи ногами; 7-8 - в.п.
6. В.п. – стійка на правій нозі, ліва вбік, на п”яті, на стільці, руки в сторони. 1-2 – напів присід на правій, нахил уліво, праву руку за голову; 3-4 – в.п.
7. В.п. – о.с. перед спинкою стільця, руки на поясі. 1-2 – перемах лівою ногою над спинкою стільця, руки в сторони; 3-4 – в.п.; 5-8 – те саме правою.
8. В.п. – нахил прогнувшись, руки на спинці стільця. 1-3 – три пружних нахили; 4 – в.п.
9. В.п. – стійка на правій нозі, ліва спереду на стільці, руки на поясі. 1-3 – нахил назад; 4 – в.п.; 5-8 – те саме, права на стільці. Ускладнення: руки за голову; руки в гору.
10. В.п. – о.с. руки в сторони, стілець спереду. 1-6 – рівновага на правій нозі з опорою лівою рукою на спинку стільця, праву руку вперед – назовні; 7-8 – в.п.; 9-16 – те саме, рівновага на лівій нозі.
11. В.п. – о.с. між спинками двох стільців, руки на спинках. 1-3 – упор; 4 – в.р. Прийняти позу «упор» можна двома способами: поштовхом ніг, а також силою – розгинаючи руки.
12. В.п. – о.с. за крок від стільця, руки на спинці. 1 – стрибок ноги нарізно з опорою руками на спинку стільця; 2 – в.п. Після виконання стрибків перейти на ходьбу.

***Фізкультурна пауза.***

Під час підготовки письмових робіт, математичних розрахунків тобто при виконанні домашніх завдань виникає момент, коли людина втомлюється. Саме в цей час треба робити перерву. Пасивний відпочинок дуже повільно впливає на відновлення працездатності, зате активний відпочинок у формі виконання фізичних вправ працездатність повністю відновлює. На цьому і базуються рекомендації проведення активного відпочинку, яким може бути фізкультурна пауза. Тривалість її 4-6 хв. В комплекс включаються 5-6 вправ.

Вправи повинні бути простими. Слід відмітити, що при тривалій розумовій роботі фізичні вправи сприяють ліквідації застійних явищ в організмі та профілактично діють на поставу людини.

***Орієнтовані комплекси вправ фізкультпаузи.***

**Комплекс фізкультпаузи № 1.**

1. В.п. – о.с. Руки через сторони вверх, піднятися на носки, потягнутися (вдих). Повернутися в в.п. (видих). Повторити 8-10 разів в середньому темпі.
2. В.п. – о.с. Нахил вперед (видих). Повернутися у в.п. (вдих). Повторити 8-10 разів в середньому темпі.
3. В.п. – лежачи на спині руки за голову. Підняти тулуб в сід (видих). Вернутися у в.п. (вдих). Повторити 10-12 разів в середньому темпі.
4. Вис лежачи на низькій перекладині. Підтягнутися. Дихання довільне, але без затримки. Повторити 8-10 разів в середньому темпі.
5. Стрибки через скакалку, або без неї. Дихання довільне, але без затримки. Повторити 15-20 разів в середньому темпі та перейти на ходьбу тривалістю 30 сек.
6. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, розслабити м”язи, зронити руки вниз, потрясти ними. Дихання довільне, але без затримки. Повторити 4-6 разів в повільному темпі.

**Комплекс фізкультпаузи № 2.**

1. Ходьба на місці в середньому темпі з розслабленням рук та ніг 25-30 секунд.
2. В.п. – о.с. 1 – Мах лівою ногою назад, руки догори. 2- В.п. 3-4- теж саме, іншою ногою. Темп середній, 6-8 повторень.
3. В.п. – о.с. 1 –Присісти, руки вперед. 2 – В.п. 10 повторень.
4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – Круговим рухом праву руку підняти догори. 2-3 – Два пружинні нахили вперед до торкання правою долонею лівої ноги, права нога злегка згинається в колінному суглобі. 4 – В.п. Темп середній, 5 нахилів до кожної ноги.
5. Повільний біг на місці, руки розслаблені – 15 секунд.
6. В.п. – стійка ноги нарізно. Колові рухи головою з закритими очима.

**Комплекс фізкультпаузи № 3.**

1. Ходьба з високим підніманням стегна – 20 сек., повільно.
2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – Відвести лікті назад, піднятись на носки, прогнутись. 3-4 – в.п. Повільно, до 8 разів.
3. Колові рухи плечима вперед та назад, повільно, до 10 разів.
4. В.п. – стійка ноги нарізно. 1-4 – Повороти тулуба вправо та вліво, руки повільно повертаються в сторону повороту тулуба, повільно, 10 раз.
5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки за головою. 1 – нахил вліво, руки догори. 2 – В.п. 3-4 – те саме, в інший бік.
6. В.п. – стійка ноги нарізно, руки внизу, пальці переплетені. 1-2 - - Повільно піднімаючись на носки, руки підняти до гори, кисті повернути долонями догори, повільно, 8-10 разів.

Природно, що ці комплекси можуть доповнюватись, змінюватись. Вони є лише схемою ваших дій.

***Фізкультурні домашні тренувальні заняття.***

Щоб досягти покращення у фізичному розвитку та фізичній підготовленості необхідно, як мінімум, три рази на тиждень, тривалістю 60-80 хвилин займатися тренувальними зайняттями.

Встановлені точні дні таких тренувальних занять (наприклад, понеділок, середа, п”ятниця або вівторок, четвер, субота) з тим, щоб їх можна було включити у свій повсякденний режим дня.

Саме тренування має свою послідовність.

Починається тренувальне заняття з розминки. До розминки можна включити 10-12 вправ загального характеру з предметами або без предметів і триває вона до 15 хв.

Слідом за розминкою йде так звана основна частина тренувального заняття.

В основну частину тренувального заняття необхідно включити вправи для виховання основних фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, спритності).

Необхідно врахувати, що при виконанні фізичних вправ в організмі проходять певні функціональні зміни.

Вони можуть створювати сприятливі можливості для виконання послідуючих вправ, або ні. Так, наприклад, якщо планується в основній частині тренувального заняття виховувати швидкість та вправність, то першими слід виконувати вправи на швидкість, а в кінці основної частини вправи на витривалість. Тому, що при довготривалому бігу в організмі наступає фаза втоми, що негативно впливає на виховання швидкості. Тому, включати в основну частину тренувального заняття вправи для виховання основних фізичних якостей треба в певній послідовності.

В домашніх тренувальних заняттях необхідно дотримуватися такої послідовності. На початку вправи, які потребують координації рухів, потім – на розвиток сили і наприкінці – на витривалість. Вправи на гнучкість можна виконувати в різні моменти тренування – під час розминки, в проміжках між вправами на силу і швидкість, в кінці заняття перед вправами на розслаблення і дихання.

Наприклад, ви плануєте:

1. Присідання на двох ногах з гантелями в руках (6 серій по 10 раз).
2. Згинання і розгинання рук в угорі лежачи (4 серії по 6 разів).
3. В.п. – лежачи на спині, руки вперед, в руках гімнастична палиця. Зігнувши ноги в колінах і пронести їх між руками. Випрямити ноги, палицю покласти на підлогу, стійка на лопатках.

Повернутися у в.п. Повторити 4 серії по 4 рази.

1. В.п. – стоячи лицем до опори, тримаючись за неї лівою рукою. Мах правою ногою вправо, а потім зміна положення рук, махи

Лівою ногою вліво (3 серії по 5 разів).

Спочатку необхідно виконати третю вправу, потім другу і наприкінці – першу. Четверту вправу можна виконувати в інтервалах між серіями згинання і розгинання рук або включати в розминку.

В заняттях на повітрі потрібно дотримуватись такої ж послідовності.

1. Пробігання коротких відрізків (4 рази по 30 м).
2. Підтягування на перекладені (4 серії по 5 разів).
3. Повільний біг (25 хв.).
4. Вправи на гнучкість (3 серії по 5 разів) можна виконувати в інтервалах про бігання коротких відрізків або рівномірному бігу.

Якщо в тренуванні планується розвивати одну фізичну якість, наприклад, силу або витривалість, то після розминки необхідно в основній частині тренування виконувати силові вправи для всіх частин тіла або рівномірний біг протягом 40-50 хвилин.

Для того, щоб після стану збудження викликаного активною руховою діяльністю, перейти в стан спокою і бути готовим до розумової або іншої роботи, необхідно певний час. Щоб скоротити його, необхідно виконати в заключній частині тренувального заняття вправи на відновлення дихання та розслаблення. Триває заключна частина до 5 хв.