

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ НА УРОКАХ

Перекрестное марширование

Шагайте, высоко поднимая колени и попеременно касаясь правой и левой рукой противоположной ноги. Сделайте 6 пар движений. Затем шагайте, касаясь рукой одноименного колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить нужно касаниями противоположной ноги.

Мельница

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения – 1–2 минуты. Дыхание произвольное.

Паровозик

Правую руку положите под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте положение рук и повторите упражнение.

Робот

Встаньте лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигайтесь вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигайтесь так, чтобы левая рука переставлялась одновременно с правой ногой и наоборот.

Маршировка

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.