

Вправа «Крокодильчик»

Покласти прямі руки вперед, опустити голову між рук, зробити гарний поворот уліво, піднявши праве плече, потім поворот вправо, піднявши ліве плече. 10-12 разів.



Вправа «Пташка».

Спинка пряма, розводимо руки в сторони й робимо махи назад, поперемінно міняючи напрямок долонь. 10-12 разів.



Вправа «Обійми»

Обійняти себе руками, спинку округлити, плечі йдуть уперед, голову сховати в руки й покачатися вправо в ліво.



Комунальний заклад освіти
«Навчально-реабілітаційний центр «Веселка»
Дніпропетровської обласної ради»

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКА ЗА СТОЛОМ ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ

Статичне положення тіла й розумові навантаження на заняттях приводять до втоми дітей усіх віків. Тому дуже важливо, щоб при перших ознаках стомлення вчитель знав, що потрібно робити для відновлення працездатності. Розповімо, які вправи на зняття напруги й втоми можна використовувати на уроці.

Педагоги можуть використовувати ці прості й ефективні вправи на занятті на 2-3 хвилини для активізації дітей, зняття напруги зі спини й верхнього плечового пояса.

Вправи насичують кров киснем, підвищують метаболізм. Це поліпшує увагу й дозволяє використовувати свою енергію більш ефективно.

Підготувала інструктор з ЛФК Боровинська В.П.

На фото Тетюк Аріна

Вправа «Черепашка»

Руки на стегна, на вдиху піднімаємо плечі, руки вирівнюємо, голова виявляється між плечей, на видиху плечі опускаються, розслаблення. 8-10 разів.



Вправа «Віджимання»

Руки на стіл, пальці рук дивляться один на одного, вдих, плечі опускаємо, на видиху опускаємо голову й плечовий пояс униз, начебто віджимання від стола. 8 разів.



Вправа «Долоньки»

Розминаємо пальчики, долоні вниз, долоні нагору, натискаючи на торець стола. По 6 разів у кожен бік.



Вправа «Повороти»

Притискаємо лікті до тулуба й виконуємо повороти тулуба на місці, дивимося або вниз або вперед. По 6 разів у кожен бік.



Вправа «Відпочинок»

Лікті ставимо на стіл, долоньки разом і ставимо їх під щічку праву, робимо вдих і на видиху потрібно лягти на ручку дуже низько, голова тягне долоні вниз. Потім зробити теж на іншу сторону. 10-12 разів.

