

## *Комплекси вправ для фізкультурних хвилинок*

### Комплекс 1 (сидячи за столом)



#### *1. Піднімання рук вгору.*

В.п. - сидячи за столом, руки вперед на столі. 1-2 руки вгору - в сторони, потягнутися (вдих); 3-4 - опустити руки у в.п. (видих). Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

#### *2. Повороти тулуба.*

В.п. - сидячи за столом, руки за голову.

1- повернути тулуб праворуч, руки в сторони (вдих); 2- повернутися у в.п. (видих);

3—4 - те саме вліво. Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

#### *3. Згинання та розгинання рук.*

В.п. - сидячи за столом, руки до плечей, пальці стиснуті в кулаки.

1- руки вперед, пальці розчепірити (видих);

2- повернутися у в.п. (вдих). Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

#### *4. Піднімання рук в сторони.*

В.п. - сидячи за столом упівоберта, кисті рук біля грудей.

1 - руки в сторони (вдих);

2 - повернутися у в.п. (видих). Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

## **Комплекс 2 (стоячи за столом)**

### *1. Піднімання рук вгору.*

В.п. - стоячи за столом, руки за голову, лікті вперед. 1 прогинаючись назад, лікті відвести назад (вдих);

2 повернутися у в.п. (видих). Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

### *2. Нахили тулуба вперед.*

В.п. - стоячи за столом, руки на пояс. 1- нахилити тулуб вперед (видих);

2- випрямитися у в.п. (вдих). Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

### *3. Присідання.*

В.п. - стоячи за столом, руки за спиною. 1- сісти на стілець (видих);

2- встати у в.п. (вдих). Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

### *4. Повороти тулуба.*

В.п. — стоячи за столом, руки до плечей, пальці стиснуті в кулак.

1- повернути тулуб праворуч, руки вгору, пальці розчепірити (вдих);

2 - повернутися у в.п. (видих); 3-4 – те саме ліворуч. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

## **Комплекс 3 (стоячи біля столу).**

1. *Виростемо великими* (діти піднімають руки вгору, показуючи, якими вони виростуть).

2. *Яблук нарвемо* (імітують зривання яблук лівою і правою рукою). Ми їх складемо (присідають, імітують складання яблук).

3. *Які кошики великі* (розводять руки в сторони, показуючи розміри кошиків).

Повторити 4-6 разів.