

Комплекс вправ з рухової активності (РА) під час роботи з технічними засобами навчання

РА для покращення мозкового кровообігу

1. Вихідне положення (в. п.) - сидячи на стільці, 1 - 2 - відвести голову назад і плавно нахилити назад, 3 - 4 - голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4 - 6 разів. Темп повільний.



2. В. п. - сидячи, руки на поясі, 1 - поворот голови направо, 2 - в. п., 3 - поворот голови наліво, 4 - в. п. Повторити 6 - 8 разів. Темп повільний.



3. В. п. - стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 - махом ліву руку занести через праве плече, голову повернути наліво, 2 - в. п., 3 - 4 - теж правою рукою. Повторити 4 - 6 разів. Темп повільний.

РА для зняття стомлення з плечового поясу та рук

1. В. п. - стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 - праву руку вперед, ліву вгору, 2 - перемінити положення рук. Повторити 3 - 4 рази, потім розслаблено опустити вниз і потрясти кистями, голову нахилити вперед. Темп середній.

2. В. п. - стоячи або сидячи, кисті тильним боком на поясі, 1 - 2 - звести лікті вперед, голову нахилити вперед, 3 - 4 - лікті назад, прогнутися. Повторити 6 - 8 разів, потім руки вниз і потрясти розслаблено. Темп повільний.

3. В. п. - сидячи, руки вгору, 1 зжати кисті в кулак, 2 - розжати кисті. Повторити 6 - 8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.



РА для зняття стомлення з тулуба

1. В. п. - стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 - різко повернути таз направо, 2 - різко повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс оставити нерухомим. Повторити 6 - 8 разів. Темп середній.

2. В. п. - стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 - 3 - кругові рухи тазом в один бік, 4 - 6 - теж у інший бік, 7 - 8 - руки вниз і розслаблено потрясти кистями. Повторити 4 - 6 разів. Темп середній.

3. В. п. - стійка ноги нарізно, 1 - 2 - нахил вперед, права рука сковзає вздовж ноги вниз, ліва, згинаючись, вздовж тіла вгору, 3 - 4 - в. п., 5 - 8 - теж в інший бік. Повторити 6 - 8 разів. Темп середній.

РА загального впливу комплектуються з вправ для різних груп м'язів з урахуванням їх напруження в процесі діяльності.



I. Комплекс вправ гімнастики для очей

1. Швидко покліпати очима, заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4 - 5 разів.

2. Міцно заплющити очі (рахуючи до 3), розплющити очі та подивитися вдалечінь, рахуючи до 5. Повторити 4 -5 разів.

3. Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вліво і вправо, вгору і вниз вказівного пальця витягнутої руки. Повторити 4 - 5 разів.

4. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1 - 4, потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1 - 6. Повторити 4 - 5 разів.

У середньому темпі проробити 3 - 4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само у лівий бік. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь - на рахунок 1 - 6. Повторити 1 - 2 рази.

