



Шановні учні!

Зараз, як ніколи, виконуючи домашні завдання ви значно більше часу проводите біля екранів комп'ютера, тому у проміжках між виконаннями домашніх завдань потурбуйтеся про своє здоров'я і скористайтеся цими порадами:

- ✓ *Щоб бути здоровим, бадьорим та активним, виконуй ранкову гімнастику кожного дня, цей комплекс вправ тобі на допомогу.*

Комплекс загальнорозвиваючих вправ

I. В. п. – о. с.

- 1 – зігнути праву вперед, ліву руку вперед, праву руку в сторону.
- 2 – в. п.
- 3 – зігнути ліву вперед, праву руку вперед, ліву руку в сторону.
- 4 – в. п.

II. В. п. – о. с. руки вниз схресно правою.

- 1 – стійка на лівому носкові, праву в сторону донизу, руки в сторони.
- 2 – о. с. руки вниз схресно лівою.
- 3 – стійка на правому носкові, ліву в сторону донизу, руки в сторони.
- 4 – в. п.

III. В. п. – о. с.

- 1 – праву вперед на носок, поворот тулубу направо, руки в сторони.
- 2 – в. п.
- 3 – ліву вперед на носок, поворот тулубу наліво, руки в сторони.
- 4 – в. п.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – нахил прогинаючись.

2 – поворот тулубу вліво, руки в сторони.

3 – поворот тулубу вправо.

4 – в. п.

V. В. п. – о. с. руки на пояс.

1 – випад правою, руки в сторони.

2 – стрибком зміна положень ніг, руки вгору.

3 – стрибком зміна положень ніг, руки в сторону.

4 – В. п.

VI. В. п. – о. с. руки на пояс.

1 – присід, руки за голову.

2 – стрибком широка стійка ноги нарізно, руки в сторону.

3 – стрибком присід, руки за голову.

4 – в. п.

VII. В. п. – упор присів.

1 – поштовхом ніг упор лежачи.

2 – упор лежачи зігнув руки, праву назад.

3 – упор лежачи.

4 – поштовхом ніг в. п.

Те саме з відведенням лівої ноги назад.

VIII. В. п. – сід, руки на голову.

1 – сід кутом, руки в сторони.

2 – сід кутом ноги нарізно, руки вперед назовні.

3 – сід кутом, руки в сторони.

4 – в. п.

IX. В. п. – лежачи на животі, руки вгору.

1 – лежачи прогинаючись.

2 – ноги нарізно, руки вгору назовні.

3 – лежачи прогинаючись.

4 – В. п.

X. В. п. – упор присів.

1 – упор стоячи.

2 – праву назад.

3 – рівновага на правій.

4- в. п.

Те саме з відведенням лівої ноги назад.

XI. В. п. – о. с. руки за голову.

1 – випад правою вліво, руки в сторони.

2 – поворот наліво кругом в широку стійку ноги нарізно, руки до плечей.

3 – згинаючи ліву випад вліво з нахилом, руки назад.

4 – приставляючи праву, в. п.

Те саме в другий бік.

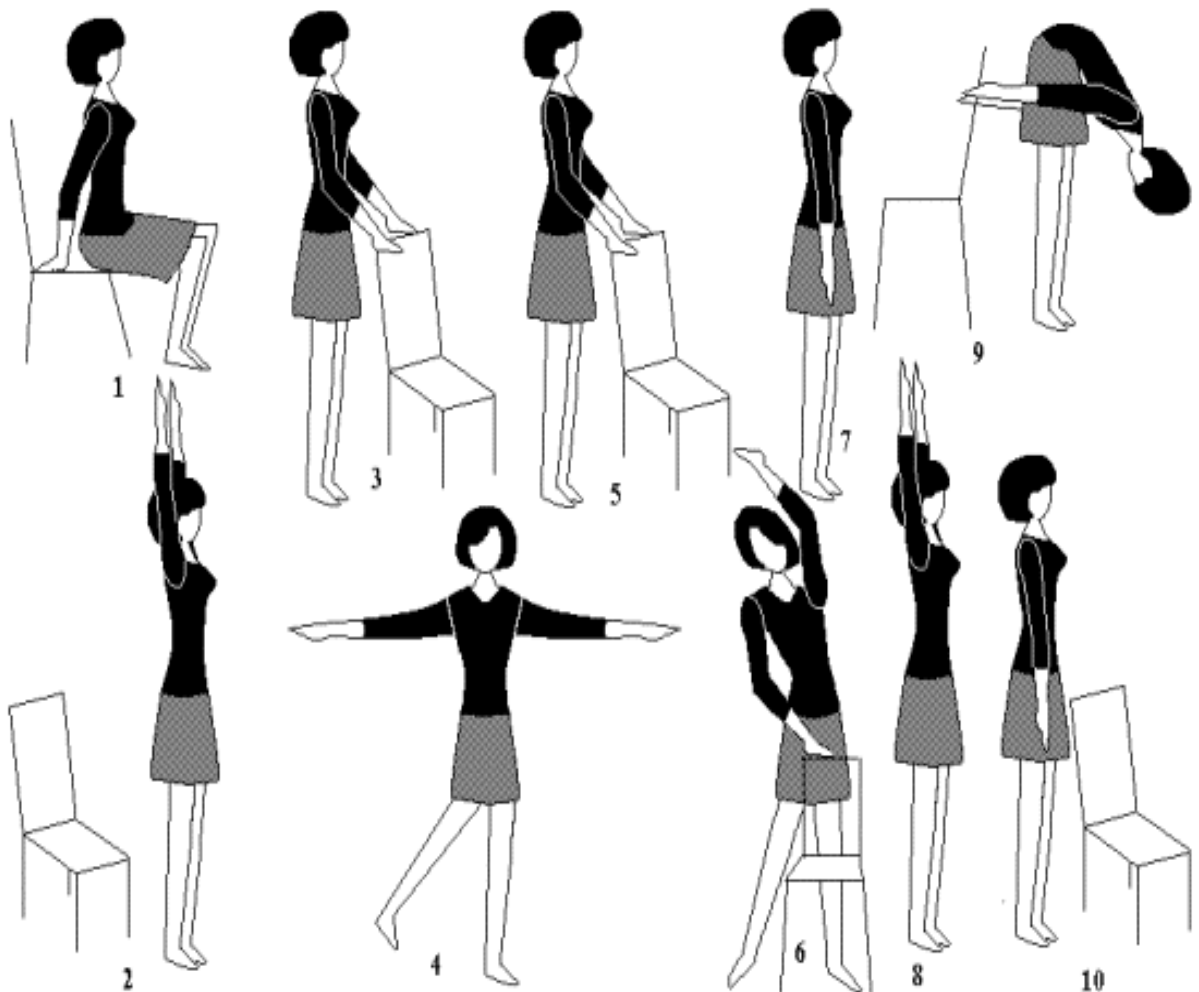
XII. В. п. – о. с.

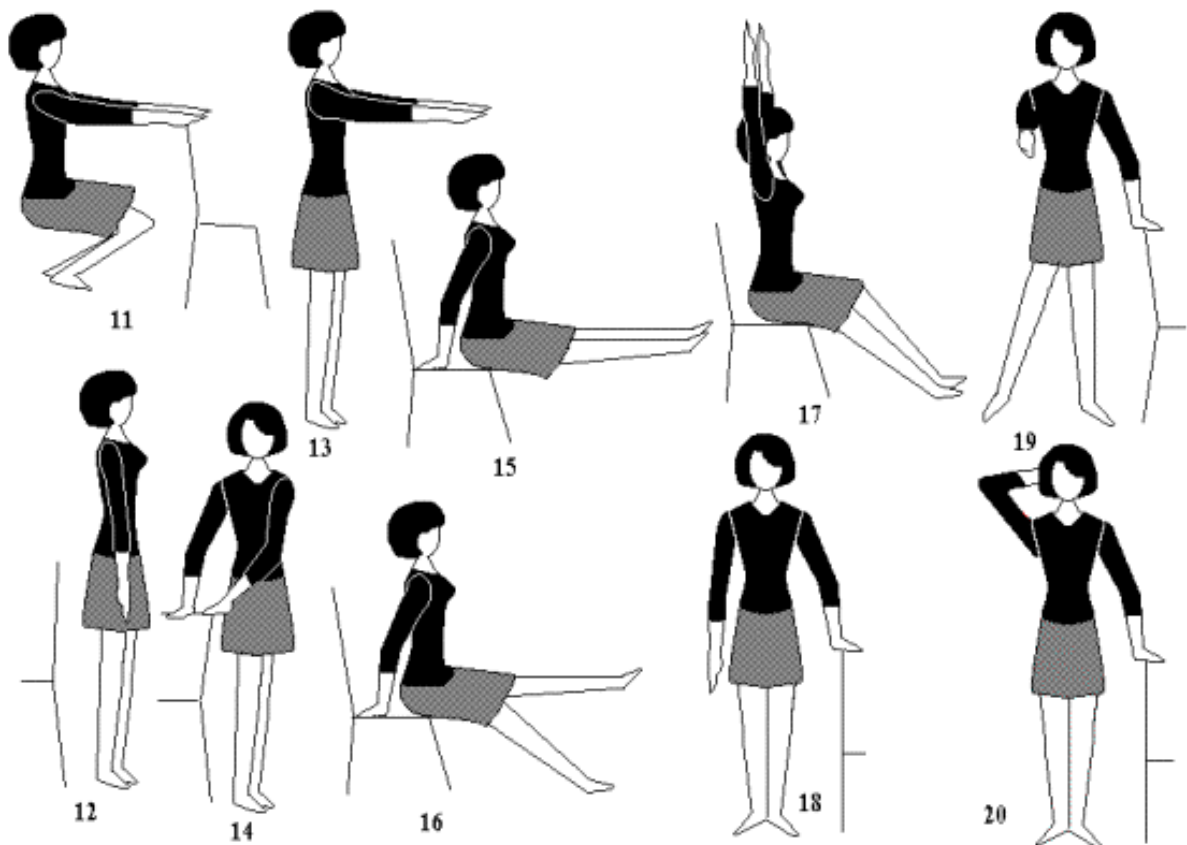
1-2 – піднімаючись на носки, нахил назад, руки вгору, голову назад.

3-4 – в. п.

✓ Якщо засидівся, швидко виконуй цей комплекс вправ.

Комплекс вправ гімнастики для працюючих сидячи





1-2-сидячи на стільці і спираючись на нього руками, стають навшпиньки, потягуючись, руки піднімають в сторони і вгору - вдих, повертаються у вихідне положення - видих. Повторюють 3-4 рази.

3-5 - стоячи біля стільця, руки кладуть на спинку стільця, відставляючи одну ногу назад розводять руки в сторони - вдих, повертаються у вихідне положення - видих. Повторюють 3-4 рази з кожною ногою.

6 - стоячи біля стільця, руки кладуть на спинку стільця, відставляючи праву ногу в сторону, ліву руку піднімають над головою - видих, повертаються у вихідне положення - вдих. Повторюють 5-6 разів для кожної ноги.

7-9 - стоячи спиною до стільця, руки опускають уздовж тіла, ноги разом, піднімають руки вгору - вдих, згинаючись, опускають руки вниз і назад і доторкаються ними до стільця - видих. Повторюють 3-4 рази.

10-11 - стоячи перед стільцем, руки опускають уздовж тіла, присідають тримаючись витягнутими руками за спинку стільця, повторюють 4-5 разів, присідаючи - видих, випростуючись - вдих.

12-14 - стоячи перед стільцем з опущеними уздовж тіла руками, піднімають обидві витягнуті руки і, повертаючись тулубом поперемінно вправо і вліво,

доторкаються до спинки стільця, при повороті видих, при поверненні в початкове положення - вдих. Повторюють 5-6 разів.

15-16 - сидячи на стільці і спираючись руками на нього, витягнуті вперед ноги поперемінно піднімають і опускають, повторюють 6-8 разів, подих довільне.

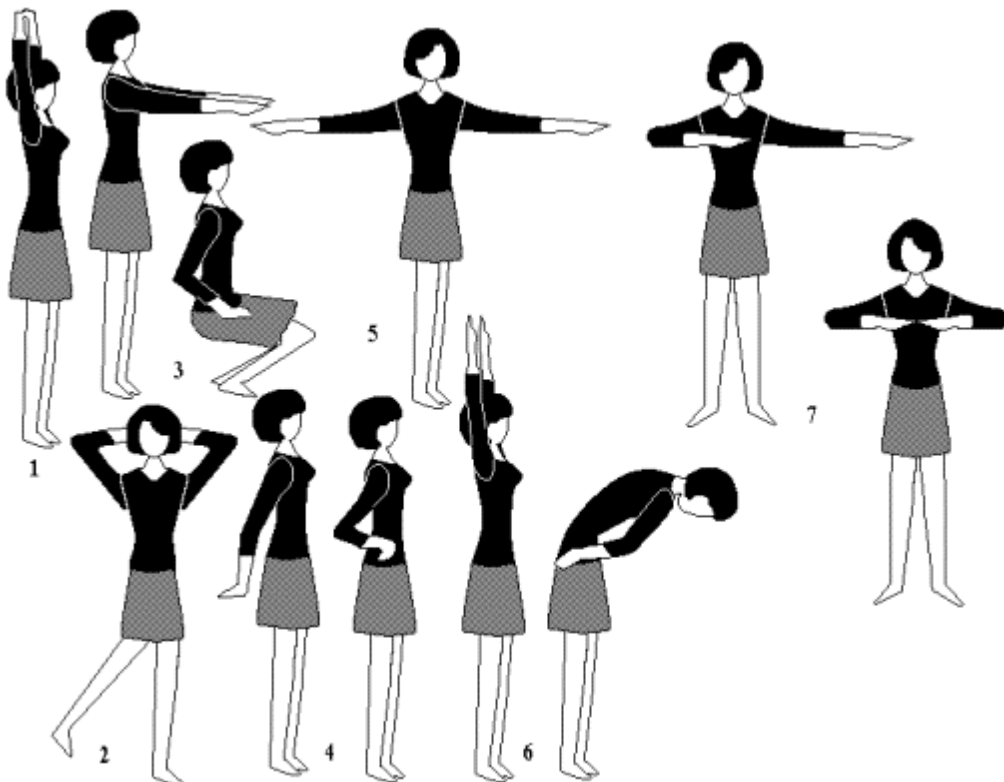
17 - сидячи на стільці і спираючись на нього руками, ноги витягають, піднімають руки в сторони і вгору - вдих, повертаються у вихідне положення - видих. Повторюють 3-4 рази.

18-19 - стоячи боком до стільця, ліву руку кладуть на спинку стільця, відводять праву ногу убік, праву руку піднімають вперед - вдих, повертаючись у вихідне положення видих. Те ж для лівої руки і ноги, повторюють 5-6 разів в кожную сторону.

20 - стоячи боком до стільця, ліву руку кладуть на спинку стільця, праву руку піднімають вгору і кладуть на потилицю - вдих, повертаючись у вихідне положення - видих, те ж для лівої руки. Повторюють для кожної сторони 3-4 рази.

- ✓ *Якщо в продовж довгого часу працював над домашніми завданнями, міркував над новим матеріалом, треба відволіктись і виконати цей комплекс вправ.*

Комплекс вправ гімнастики для працівників розумової праці



1 - потягування, руки підняті над головою, кисті зчеплені "у замок" - вдих, руки опускають - видих . 2 - ногу відставляють убік на носок, руки за голову - вдих, опускаючи руки і приставляючи ногу - видих. 3 - руки витягнуті вперед, кисті розслаблені й опущені вниз. Присідаючи, руки вниз - видих, випростуючись руки назад, піднімаються на носки - вдих. 4 - стрибки на місці на носках, руки на поясі. 5 - руки в сторони, повороти тулуба і голови поперемінно вправо і вліво. 6 - піднімаючи руки вгору прогинаються назад - вдих, потім нахиляються вперед, тримаючи руки на поясі - видих. 7 - ноги розставлені на ширину плечей, руки перед грудьми. Поперемінно відводячи то праву, то ліву руку в сторону, роблять вдих, опускаючи руки - видих.

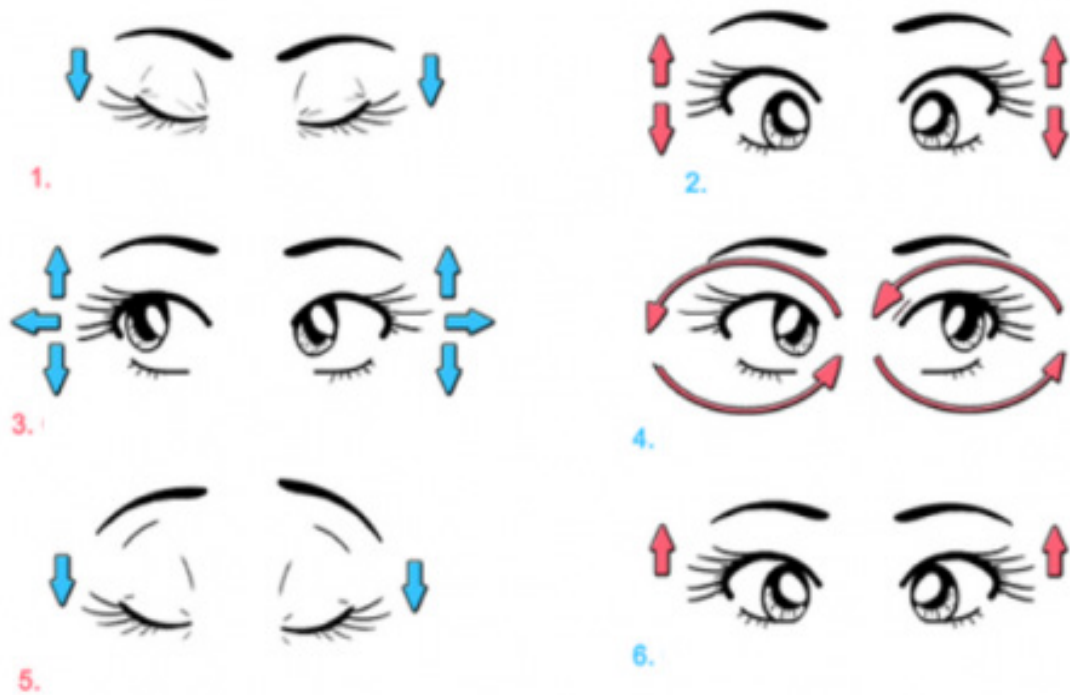
Кожне вправу повторюють 6-12 разів. Перед початком і в кінці занять - спокійна ходьба, після 4-5 вправ для людей, більш фізично підготовлених, - прискорена ходьба або біг 1-3 хвилини.

✓ Якщо засидівся біля комп'ютера,
обов'язково зроби вправи сидячи на стільці.



- ✓ І наостанок раджу не забувати про свої очі, які теж потребують відпочинку та невеликої гімнастики.

Гімнастика для очей



Бажаю успіху!

Будьте здорові!