1. [Skip to Menu](http://www.sch534.ru/index.php/glavnaya/zdorove/44-fizkultminutki/305-fizkultminutka-dlya-snyatiya-utomleniya-s-tulovishcha-i-nog" \l "nav-wrapper)
2. [Skip to Content](http://www.sch534.ru/index.php/glavnaya/zdorove/44-fizkultminutki/305-fizkultminutka-dlya-snyatiya-utomleniya-s-tulovishcha-i-nog#content)
3. [Skip to Footer](http://www.sch534.ru/index.php/glavnaya/zdorove/44-fizkultminutki/305-fizkultminutka-dlya-snyatiya-utomleniya-s-tulovishcha-i-nog#footer)

**Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног**

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усилива­ют венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют пре­дотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечнос­ти в нижних конечностях.

**1 комплекс**

1.  Исходное положение — основная стойка 1 — шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2— исходное положение. 3—4 — тоже в другую сто­рону. Повторить 6—8раз. Темп средний.

2. Исходное положение — стойка ноги врозь. 1 — упор присев. 2 — исходное положение. 3 — наклон вперед, руки впереди. 4 — исходное положение. Повторить 6—8раз. Темп средний.

3. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки за голову. 1—3 — круговые движения тазом в одну сторону. 4—6— то же в другую сторону. 7—8— руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4—6раз. Темп средний.

**2 комплекс**

1. Исходное положение — основная стойка. 1 — выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 — толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2.  Исходное положение — основная стойка. 1—2 — присед на нос­ках, колени врозь, руки вперед — в стороны. 3 — встать на правую, мах левой назад, руки вверх, 4 — приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5—8 — то же с махом правой ногой назад. Повторить 4—6раз. Темп средний.

3. Исходное положение — стойка ноги врозь. 1— 2— наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3—4 — исходное положение. 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

**3  комплекс**

1. Исходное положение — руки скрестно перед грудью. 1 — взмах пра­вой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 - исходное положе­ние. 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение — стойка ноги врозь пошире, руки вверх — в стороны. 1 — полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 — исходное положение. 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 6—8раз. Темп средний.

3.  Исходное положение — выпад левой вперед. 1 — мах руками на­право с поворотом туловища направо. 2 — мах руками налево с поворо­том туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслаблен­ными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8раз. Темп средний.

**4  комплекс**

1. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки вправо. 1 — по­луприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, вып­рямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 — то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. По­вторить 4—6раз. Темп средний.

2.  Исходное положение — руки в стороны. 1—2 — присед, колени вместе, руки за спину. 3 — выпрямляя ноги, наклон вперед, руками кос­нуться пола. 4— исходное положение. Повторить 6—8раз. Темп средний.

3. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — рез­ко повернуть таз направо. 2—резко повернуть таз налево. Во время пово­ротов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6—8 раз. Темп средний.