**Комплексы упражнений физкультурных пауз**

Физкультурная пауза (ФП) повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

**Физкультурная пауза 1**

Ходьба на месте 20—30 с. Темп средний.

1. Исходное положение — основная стойка. 1 — руки вперед, ладони книзу. 2 — руки в стороны, ладони кверху, 3 — встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4— исходное положение. Повторить 4—6раз. Темп медленный.

2. Исходное положение — ноги врозь, немного шире плеч. 1—3 на­клон назад, руки за спину. 3—4 — исходное положение. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

3. Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1 — руки за голову, поворот туловища направо. 2 — туловище в и.п., руки в стороны, на­клон вперед, голову назад. 3 — выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 — исходное положение. 5—8—то же в другую сторо­ну. Повторить 6раз. Темп средний.

4. Исходное положение - руки к плечам. / - выпад вправо, руки в стороны. 2— и.п. 3— присесть, руки вверх. 4— исходное положение. 5— 8 — то же в другую сторону. Повторить 6раз. Темп средний.

5.  Исходное положение — ноги врозь, руки на пояс. 1—4 — круго­вые движения туловищем вправо. 5-8 - круговые движения туловищем влево. Повторить 4раза. Темп средний.

6.  Исходное положение — основная стойка. 1 — мах правой ногой назад, руки в стороны. 2 — исходное положение. 3—4 — то же левой но­гой. Повторить 6—8раз. Темп средний.

7. Исходное положение — ноги врозь, руки на пояс. / — голову на­клонить вперед, не выпрямляя головы, наклонить ее назад. 3 — голову наклонить вперед. 4 — исходное положение. 5—8 — то же в другую сто­рону. Повторить 4—6раз. Темп средний.

**Физкультурная пауза 2**

Ходьба на месте 20—30 с. Темп средний.

1. Исходное положение — основная стойка. 1—2— встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3—4 — опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6—8раз. Темп средний.

2.  Исходное положение — основная стойка. 1 — шаг вправо, руки в стороны. 2— повернуть кисти ладонями вверх. 3— приставить левую ногу, руки вверх. 4— руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5— 8—то же влево. Повторить 6—8раз. Темп средний.

3.  Исходное положение — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 - исходное положе­ние. 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

4. Исходное положение — стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1—3 — три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4— переменить положение ног. 5—7то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4—6раз. Перейти на ходьбу 20—25сек. Темп средний.

5. Исходное положение — стойка ноги врозь пошире. 1-е поворо­том туловища влево, наклон назад, руки назад. 2—3 — сохраняя положе­ние туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 — исходное положение. 5—8 — то же, но поворот туловища вправо. По­вторить по 4—6раз в каждую сторону. Темп средний.

6. Исходное положение — придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 — вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад. 2- исходное положение. 3-4 —то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6—8раз. Темп средний.

7. Исходное положение — основная стойка. 1 — руки назад в сторо­ны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 — руки вниз, голову на­клонить вперед. Повторить 6—8раз. Темп медленный.

**Физкультурная пауза 3**

Ходьба на месте 20—30 сек. Темп средний.

1. Исходное положение — основная стойка. 1 — правой рукой ду­гой внутрь. 2 — то же левой и руки вверх, встать на носки. 3—4 — руки дугами в стороны. Исходное положение. Повторить 4—6раз. Темп мед­ленный.

2.  Исходное положение — основная стойка. 1 — с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2-е поворотом туловища направо ду­гой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3— выпрямиться. 4 — исходное положение. 5-8 -то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. Исходное положение — стойка ноги врозь. 1—3 — руки в сторо­ны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 — исходное положение. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

4. Исходное положение — основная стойка. 1— 2— присед, колени врозь, руки вперед. 3—4 — встать, правую руку вверх, левую за голову. 5— 8 — то же, но правую за голову. Повторить 6—10раз. Темп медленный.

5. Исходное положение — основная стойка. 1 — выпад влево, руки в стороны. 2—3 — руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 — ис­ходное положение. 5-8 - то же в другую стороны. Повторить 4-6раз. Темп средний.

6. Исходное положение — правую руку на пояс, левой поддержи­ваться за опору. 1 — мах правой ногой вперед. 2 — мах правой ногой на­зад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6— 8 махов каждой ногой. Темп средний.

7. Исходное положение — основная стойка. 1—2 — правую ногу на­зад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3—4 — ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5—8 — то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6—8раз. Темп медленный.