**Примірний комплекс вправ фізкультурних хвилинок (ФХ)**

Шкільні заняття, які поєднують у собі психічне, статичне, динамічне навантаження на окремі органи і системи і на весь організм в цілому, потребують проведення на уроках ФХ для зняття локального стомлення і ФХ загального впливу.

**ФХ 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.

**ФХ 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.

**ФХ 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.

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

**Комплекс вправ ФХ для молодших школярів на уроках з елементами письма**

1. Вправа для покращення мозкового кровообігу. В. п. - сидячи, руки на поясі. 1 - поворот голови направо, 2 - в. п., 3 - поворот голови наліво, 4 - в. п., 5 - плавно нахилити голову назад, 6 - в. п., 7 - голову нахилити вперед. Повторити 4 - 6 разів. Темп повільний.

2. Вправа для зняття стомлення з мілких м'язів кисті. В. п. - сидячи, руки підняти вгору, 1 - стиснути кисті в кулак, 2 - розтиснути кисті. Повторити 6-8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.

3. Вправа для зняття стомлення з м'язів тулуба. 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 4-6 разів. Темп середній.

4. Вправа для мобілізації уваги. В. п. - стоячи, руки вздовж тулуба, 1 - праву руку на пояс, 2 - ліву руку на пояс, 3 - праву руку на плече, 4 - ліву руку на плече, 5 - праву руку вгору, 6 - ліву руку вгору, 7-8 - хлопки руками над головою, 9 - опустити ліву руку на плече, 10 - праву руку на плече, 11 - ліву руку на пояс, 12 - праву руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по стегнах. Повторити 4-6 разів. Темп - 1 раз повільний, 2-3 рази - середній, 4-5 - швидкий, 6 - повільний.