

## **Уважаемые воспитатели!**

Предлагаю подборку упражнений для физминуток.

Результативность упражнений:

оптимизация деятельности мозга;  
гармоничное развитие двухполушарного мышления;  
развитие интеллектуальных и творческих способностей;  
улучшение работы долговременной и кратковременной памяти;  
развитие способностей к обучению и усвоению информации;  
восстановление работоспособности и продуктивности;  
снятие стресса, нервного напряжения, усталости;  
формирование абстрактного мышления.

I. Одновременные разнотипные движения рук.

«Лезгинка»

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак разворачиваем пальцами к себе. Выпрямленной ладонью правой руки прикасаемся к мизинцу левой. Одновременно меняем положение правой и левой рук. Повторяем 6-8 раз, добиваясь высокой скорости смены положений.

2. «Ухо-нос»

Левой рукой беремся за кончик носа, а правой за противоположное ухо. Отпускаем одновременно ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью "до наоборот".

II. Одновременные разнотипные движения рук и ног.

1. «Перекрестные шаги»:

А) Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

Б) Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

В) Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.

## 2. Упражнение «Скрещивание рук и ног»

### А) Выполняйте перекрестные маховые движения руками

перед туловищем на высоте плеч в горизонтальной плоскости. При этом сначала правая рука проходит над левой, потом наоборот. Ладони обращены к полу.

Б) Перекрещивать руки позади корпуса примерно на уровне ягодиц.

В) Продолжите выполнение упражнения, присоединив к движению рук перекрещивание ног. Ведите левую ногу перед правой при движении вправо и соответственно правую ногу перед левой при движении влево.

## 3. «Пистолетик»

Из исходного положения вытянуть перед собой одновременно левую ногу и правую руку до горизонтальной линии. Для сохранения равновесия опорную ногу согнуть в колене. Вернуться в исходное положение, затем, то же самое движение выполнить правой ногой и левой рукой.

## 4. «Ящерица»

Из исходного положения отвести правую ногу в сторону до 45 градусов, одновременно левую руку отвести от туловища и поднять вверх до 45 градусов. Принять исходное положение, затем то же движение выполнить противоположными конечностями (левой ногой и правой рукой)

## 5. "Лыжник"

Сделать шаг вперед правой ногой, перенести на нее вес тела, левую руку вытянуть вперед. Левая нога выпрямлена и разогнута в тазобедренном суставе, стопа касается пола. Вернуться в исходное положение, приставив правую ногу к левой, т.е. сделав шаг назад. Затем то же упражнение выполняется противоположными конечностями.

## 6.«Футболист»

Маховым движением левая нога пересекает среднюю линию тела и

переднюю поверхность правого бедра. В это же время правая рука маховым движением пересекает среднюю линию тела и переднюю поверхность левого плечевого сустава. Туловище в момент этого движения производит ротацию: таз вращается в одну сторону, а плечевой пояс – в другую. Принять исходное положение и повторить движение противоположными конечностями (правой ногой и левой рукой).