1. [Skip to Menu](http://www.sch534.ru/index.php/glavnaya/zdorove/44-fizkultminutki/306-fizkultminutka-dlya-uluchsheniya-mozgovogo-krovoobrashcheniya" \l "nav-wrapper)
2. [Skip to Content](http://www.sch534.ru/index.php/glavnaya/zdorove/44-fizkultminutki/306-fizkultminutka-dlya-uluchsheniya-mozgovogo-krovoobrashcheniya#content)
3. [Skip to Footer](http://www.sch534.ru/index.php/glavnaya/zdorove/44-fizkultminutki/306-fizkultminutka-dlya-uluchsheniya-mozgovogo-krovoobrashcheniya#footer)

**Подробности**

**Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения**

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата, вызывают расширение крове­носных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

**1 комплекс**

1. Исходное положение — основная стойка 1 — руки за голову; лок­ти развести пошире, голову наклонить назад. 2 — локти вперед. 3—4 — руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4—6раз. Темп медленный.

2. Исходное положение — стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 — мах левой рукой назад, правой вверх — назад. 2 — встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6—8раз. Темп средний.

3. Исходное положение — сидя на стуле. 1— 2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3—4 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6раз. Темп медленный.

**2 комплекс**

1. Исходное положение — стоя или сидя, руки на поясе. 1— 2— круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3—4 — то же левой рукой. Повторить 4—6раз. Темп медленный.

2.  Исходное положение — стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 — обхватив себя за плечи руками возмож­но крепче и дальше. 2— исходное положение. То же налево. Повторить 4—6раз. Темп быстрый.

3.  Исходное положение — сидя на стуле, руки на пояс. 1 — повер­нуть голову направо. 2— исходное положение. То же налево. Повторить 6—8раз. Темп медленный.

**3 комплекс**

1. Исходное положение — стоя или сидя, руки на поясе. 1 — махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 — исходное положение. 3—4 — то же правой рукой. Повторить 1—2 раза. Повторить 4—6раз. Темп медленный.

2.  Исходное положение — основная стойка Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 — движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 1—2 раза. Повторить 1—2раза. Повторить 4—6раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение — сидя на стуле.1 — голову наклонить впра­во. 2— исходное положение. 3— голову наклонить влево. 4— исходное положение. Повторить 4—6раз. Темп средний.

**4 комплекс**

1. Исходное положение — стоя или сидя. 1 — руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 — повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4-6раз. Темп медленный.

2.  Исходное положение — стоя или сидя, руки в стороны. 1—3 — три рывка согнутыми руками внутрь: правой„перед телом, левой за те­лом. 4 — исходное положение, 5—8—то же в другую сторону. Повторить 4—6раз. Темп быстрый.

3.  Исходное положение — сидя. 1 — голову наклонить вправо. 2 — исходное положение. 3 — голову наклонить влево. 4 — исходное положение. 5— голову повернуть направо. 6— исходное положение. 7— голову повернуть налево. 8 — исходное положение. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.