

**Физкультпауза** представляет собой активную переменную, которая проводится между занятиями, связанными с умственной работой. Она позволяет переключить деятельность организма с умственной на физическую. Это обеспечивает отдых таким процессам, как внимание, память и мышление. Продолжительность физкультпаузы может составлять 15—20 мин. В домашних условиях физкультпауза может включать в себя комплексы физических упражнений на координацию и гибкость, танцевальные упражнения и метание малого мяча в мишень, прыжки через скакалку. Во время занятий в школе могут использоваться подвижные игры, которые проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. По окончании физкультпаузы необходимо восстановить организм за счёт спокойного равномерного бега или дыхательных упражнений.

**Дыхательная гимнастика** — это гимнастика, состоящая из специальных дыхательных упражнений. Выделяют два вида дыхательной гимнастики.

*Первый вид* включает дыхательные упражнения, ускоряющие восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Выполнение этих упражнений увеличивает объём поступающего в организм кислорода, восстанавливает затраченную на работу энергию. Комплексы дыхательной гимнастики этого вида состоят из простых упражнений с глубоким вдохом и продолжительным выдохом. Глубокое дыхание позволяет лёгким получить большой объём воздуха и увеличить время перехода кислорода из лёгких в кровь.

При выполнении дыхательных упражнений необходимо правильно сочетать дыхание с движениями. Вдох надо делать, когда движения рук и туловища направлены вверх, например при разведении рук в стороны или поднимании туловища после наклона. Выдох делают, когда движения направлены вниз, например при опускании рук или наклона вперёд.

1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. 1—2 — поднимаясь на носки, руки вверх, прогнуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох.

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. 1—2 — руки вверх, вдох; 3—4 — наклон вперёд, руки опустить, выдох.
3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. 1—2 — руки вверх-книзу, вдох; 3—4 — и. п., выдох.
4. И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки перед собой слегка согнуты в локтях. 1—2 — отвести руки назад, вдох; 3—4 — и. п., выдох.

*Второй вид* дыхательной гимнастики представляет собой комплексы упражнений, связанные с развитием органов дыхания и кровообращения.

### *Комплекс дыхательной гимнастики № 1*

1. И. п. — сидя на стуле, руки на коленях. Ритмичное дыхание через одну ноздрию, другую прижать пальцем. Выполнять попеременно 20—30 с по 2—4 раза каждой ноздрей.
2. И. п. — сидя на стуле, руки на коленях. 1—3 — медленный вдох с максимальным выпячиванием живота; 4 — выдох с энергичным втягиванием живота. Повторить 4—6 раз.
3. И. п. — сидя на стуле, руки опущены. 1—3 — медленный вдох, развести руки в стороны-книзу с максимальным расширением грудной клетки; 4 — выдох, опустить руки с максимальным сжатием грудной клетки. Повторить 4—6 раз.
4. И. п. — сидя на стуле, руки на коленях. 1—3 — медленный вдох через нос; 4 — быстрый выдох через рот. Повторить 4—6 раз.

### *Комплекс дыхательной гимнастики № 2*

1. И. п. — о. с. 1—2 — руки вверх через стороны, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Повторить 4—6 раз.
2. И. п. — стоя, кисти сжаты в кулаки, правая рука вытянута вперёд, левая согнута в локте. Попеременное выпрямление рук с равномерным дыханием (как при ударах в боксе). Повторить 6—8 раз.
3. И. п. — о. с. 1—2 — наклон туловища вперёд, выдох; 3—4 — и. п., вдох. Повторить 6—8 раз.
4. И. п. — стоя, руки на поясе. 1—2 — присесть, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Повторить 6—8 раз.