

Физкультминутки для учащихся начальной школы и учащихся 5-6 классов.

Физкультминутка выполняется в коридоре.

1.

Разыгрался ветер
На лесной поляне,
Закружил осинку
И листок с березы
Золотистой пчелкой
Вьется и кружится
Над колючей елкой.
Облетели листья клена,
Клен от холода дрожит,
На дорожке у балкона
Золотой ковер лежит.

2.

Нам раз – всем друженько присесть.
На два – подняться – руки вверх.
На три – носки свои достать.
И за парты сесть опять.

3.

Руки в боки, ноги – шире.
Сейчас попрыгать мы решили.
Потянулись – выше, выше.
Приседаем – ниже, ниже.
Встали – присели, встали – присели.
А теперь за компьютеры сели.

4. Учитель: Улыбнитесь так, как будто вы получили пятерку и очень собой довольны.

Сядьте так, как будто вы очень устали и вам хочется отдохнуть.

А теперь встаньте и покажите, как распускается цветок.

А теперь покажите, как ветер качает дерево.

А теперь покажите, как вы собираете ягоды, заглядывая под каждый листик.

А теперь сядьте за парту так, как будто вы принц или принцесса, а парта — ваш трон.

5. Декламируя стихотворение, дети должны стоять широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз, два хлопка.

А — начало алфавита,

Тем она и знаменита.

А узнать ее легко:

Ноги ставит широко.

Темп постепенно убыстряется.

6. Дети декламируют, выполняя движения.

Буратино потянулся,

Раз — нагнулся,

Два — нагнулся,

Три — нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно не нашел.

Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

7. Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» - выпрямляются.

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше, выше, выше.

8. Дети декламируют и показывают.

На лужайке, на ромашке
Жук летал в цветной рубашке
Жу-жу-жу, жу-жу-жу,
Я с ромашками дружу.
Тихо по ветру качаюсь.
Я нашла себе жука
На большой ромашке.
Не хочу держать в руках —
Пусть лежит в кармашке.
Ой, упал, мой жук
Нос испачкал пылью.
Улетел, улетел зеленый жук,
Улетел на крыльях.

9.

Каждый день по утрам
Делаем зарядку (ходьба на месте)
Очень нравится нам
Делать по порядку:
Весело шагать (ходьба),
Руки поднимать (руки вверх),
Приседать и вставать (приседание 4-6 раз),
Прыгать и скакать (10 прыжков).

10. Дети отталкиваются одной ногой и мягко приземляются на другую.

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок,
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко.

11. Самолет.

Руки ставим в разлет —
Появился самолет.
Мах крылом туда — сюда, -
Делай раз и делай два.

12. Листочки.

Мы листочки осенние,
На ветках мы сидим.
Дунул ветер — полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю снова сели.
Дети садятся по местам.

13. Ученики слегка пружинят в коленях с раскачиванием рук вперед — назад (качели). Когда говорят: «Да-да-да!» - хлопают, произнося две последние строчки — прыгают.

Лучшие качели
Гибкие лианы.
Это с колыбели
Знают обезьяны.
Кто весь век качается,
Да-да-да!
Тот не огорчается
Никогда!

14. Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за учеником у доски.

Мы цветы в саду сажаем,
Их из лейки поливаем.
Астры, лилии, тюльпаны.
Пусть растут для нашей мамы!

15. Часы.

Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так.

(Наклон головы то к одному плечу, то к другому)

Смотри скорей, который час:

Тик- так, тик-так, тик-так.

(Раскачивание в такт маятника.)

Налево раз, направо — раз,

Мы тоже можем так.

Ноги вместе, руки на поясе.

(На счет «раз» голову наклонить к правому плечу, потом — к левому, как часики.)

Тик-так, тик-так.

Перечисленные ниже физпаузы можно выполнять прямо в кабинете информатики.

16. На каждый вопрос дети отвечают хором: «Вот так!» - и жестом показывают нужное движение.

- Как живешь? — Вот так! *(показывают большой палец)*

- Как идешь? — Вот так! *(«шагают» двумя пальцами по ладони)*

- А бежишь? — Вот так! *(сгибают руки в локтях и показывают, как работают ими при беге)*

- Ночью спишь? — Вот так! *(кладут руки под щеку, а на них — голову)*

- Как берешь? — Вот так! *(делают руками хватательные движения)*

- А даешь? — Вот так! *(делают руками движения, как будто дают что-то)*

- Как шалишь? — Вот так! *(надувают щеки и слегка шлепают по ним ладонями)*

- А грозишь? — Вот так! *(грозят пальчиком своему соседу)*

17. Дождик песенку поет:

- Кап-кап... *(Постукивание пальчиками.)*

Только кто ее поймет?
- Кап-кап? (*Постукивание пальчиками.*)
Не пойму ни я, ни ты,
- Кап-кап! (*Постукивание пальчиками.*)
да зато поймут цветы.
- Кап-кап! (*Постукивание пальчиками.*)
И осенняя листва.
- Кап-кап! (*Постукивание пальчиками.*)
Пожелтевшая трава.
- Кап-кап! (*Постукивание пальчиками.*)

18.

Вышли мыши как-то раз
Посмотреть, который час. (*«Шагаем» пальчиками по парте*)
Мыши дернули за гири. (*Сжимаем пальчики в кулак.*)
Тут раздался страшный звон. (*Хлопаем в ладоши*)
Убежали мыши вон. (*«Шагаем» пальчиками по парте в быстром темпе*)

Стихи для физкультминутки

(Все слова сопровождаются соответствующими движениями.)

19. Дружные пальчики

Этот пальчик маленький,
Мизинчик удаленький.
Безымянный кольцо носит,
Никогда его не бросит.
Ну, а этот — средний, длинный,
Он как раз посередине.
Этот указательный,
Пальчик замечательный.
Большой палец хоть не длинный,
Среди братьев самый сильный.
Пальчики не ссорятся,
Вместе дело спорится.

20. Гусь (Кумыкская народная песня. Перевод Н.Гребнева)

- Где ладошка? Тут?
- Тут!
- На ладошки—пруд?
- Пруд!
- Палец большой — Гусь молодой.
- Указательный — поймал,
- Средний — гуся ощипал.
- Этот палец — суп варил.
- Полезай, гусь, в рот,
- А оттуда—в живот!
- Вот!

21. Потешка «Про грибы»

Раз, два, три, четыре, пять —
Мы грибы идем искать.
Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик все съел —

Оттого и потолстел!

22. Потешка «Прятки» (сжимание и разжимание пальцев рук)

В прятки пальчики играли

И головки убирали.

Вот так, Вот так

Так головки убирали.

Комплексы упражнений для глаз и мышц тела

(предложенные отечественными и зарубежными специалистами)

Комплекс №1

Упражнение 1. Положение сидя. Закрывать глаза, расслабить мышцы лица, свободно, без напряжения откинуться к спинке стула, руки положить на бедра - 10-15 секунд.

Упражнение 2. Закрывать глаза. Выполнить самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, производя пальцами легкие круговые поглаживающие движения от носа к вискам – 20-30 секунд.

Упражнение 3. Руки согнуты перед грудью. Кисти плотно соединить, скрестив пальцы. Повернуть кисти пальцами вперед. Повторить 4-6 раз. Опустить руки вниз и потрясти ослабленными кистями.

Упражнение 4. Руки согнуты в локтях, ладони развернуты вверх. Выполнить щелчки пальцами поочередно, начиная с указательного пальца (каждый раз перед щелчком большой палец сверху). То же в обратном порядке. Повторить 2-3 раза. Опустить руки вниз и потрясти кистями.

Упражнение 5. Опустить голову на грудь и выпрямить, затем слегка наклонить назад. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Упражнение 6. Смотреть вдаль перед собой – 2-3 секунды. Перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Комплекс №2.

Упражнение 1. Очень медленно выполнить круговое движение головы сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 2. Самомассаж затылочной части головы и шеи – поглаживание, круговые движения, растирание. Все движения выполнять подушечками пальцев сверху вниз.

Упражнение 3. Крепко зажмуриться на 3-5 секунд, затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 4. Руки на поясе. Напряженно свести локти вперед. Отвести локти назад, прогнуться. Повторить 2-3 раза.

Упражнение 5. Левая рука на поясе, правую кисть – на голову; напрягая мышцы, повернуть туловище направо. Расслабляя мышцы, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 2-3 раза.

Упражнение 6. Следить глазами за медленным опусканием, а затем поднимаем руки на расстоянии 40-50 см от глаз. Повторить 10-12 раз, меняя руки.

Комплекс №3.

Упражнение 1. Закрывать глаза. Подушечками трех пальцев каждой руки легко надавливать на верхнее веко 2-3 секунды. Затем снять пальцы с века и посидеть с закрытыми глазами 2-3 секунды. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 2. Согнутые в локтях руки поднять вверх, опущенные кисти почти касаются ушей. Затем слегка наклониться вперед, голову опустить на грудь, последовательно «уронить» плечи, предплечья, кисти полностью расслабить. Повторить 2-3 раза.

Упражнения 3. Положение – сидя прямо с опущенными руками. Резко напрячь мышцы всего тела и сразу полностью расслабиться, опустить голову на грудь, закрыть глаза. Так сидеть 10-15 секунд. Повторить 2-3 раза.

Упражнение 4. Руки поднять вверх с одновременным поворотом туловища. Напряженно развести пальцы, напрячь все мышцы тела, задержать дыхание – 7-8 секунд. Повторить в обе стороны 3-5 раз.

Упражнение 5. Соединить у груди ладони палец к пальцу без напряжения. Медленно разводить и сводить соответственно на вдохе и выдохе указательные пальцы, мизинцы, средние пальцы, большие, а затем безымянные. Повторить в обратном порядке.

Упражнение 6. Поставить большой палец правой руки перед глазами посередине на расстоянии 25-30 см от глаз. Смотреть на него двумя глазами 3-5 секунд, правым глазом (закрыв левый) 3-5 секунд, левым глазом (закрыв правый) 3-5 секунд. Сменить руку. Повторить цикл 2-3 раза.

Релаксационные упражнения для школьников всех возрастных групп

(5-7 минутный комплекс, выполняемый в начале урока)

Исходное положение: занять максимально удобную позу, сидя за партой, затем расслабиться, не напрягаться;

- мягко, не спеша, без усилий выпрямить спину. Не сутулиться! Позвоночник по возможности должен быть выправлен;
- закрыть глаза, мягко сомкнуть веки, не сжимая их; - верхнее веко без усилий и напряжения соприкасается с нижним;
- главное, расслабить веки, с закрытыми глазами смотреть только прямо перед собой. Глаза не напрягать, расфокусировать; голову держать легко, не напрягая, без усилий; шею не напрягать. Выполнить легкие наклоны: вперед к груди – 3 раза, назад запрокинуть голову 3 раза, к правому плечу 2 раза, к левому – 2 раза;
- голова свободная, легкая;
- плечи опущены, не напряжены, руки свободные, мягкие, нижние конечности свободные, не напряжены (ноги в коленях разогнуть);
- полная тишина в классе!

Сейчас всем надо отдохнуть, сбросить усталость, напряжение, а самое главное – постараться ни о чем не думать. Занятия должны продолжаться спокойно, интересно, без скуки и усталости. Все, что вы услышите и узнаете, вы воспримете по-новому, а самое главное – ваши глаза не устанут, не почувствуют напряжения. С момента проведения комплекса – 3 минуты – медленно приподнять ладони рук и закрыть глаза. Пальцы скрестить на середине лба, ладонями рук в виде маски прикрыть закрытые глаза, не нажимая на глазные яблоки; слегка приоткрыть глаза и создать такое положение ладоней, чтобы внешний свет по возможности не проникал в глаза. Вновь мягко закрыть веки и расслабить их. Для удобства позы локтями опереться в парту (выполняется в течение 2 минут).

«Пальминг»(искусственное затемнение) (с момента проведения комплекса – 1-2 минуты):

- мягко, медленно убрать ладони с глаз и осторожно приоткрыть глаза. Не смотреть на яркий свет. Оглянуться по сторонам! «Проморгать». Почувствуйте мягкость в глазах, расслабление, повышение яркости, четкости окружающих предметов;
- запомните это ощущение расслабления! Сохраните это чувство глаз до конца урока.

Каждый час делать перерыв и выполнять несколько упражнений на растягивание, которые могут уменьшить напряжение, накапливающееся в мышцах при длительной работе на компьютере. Можно добавить понравившиеся вам упражнения к тем, которые вы обычно выполняете.

Гимнастика для пальцев

Эти упражнения рекомендуются для укрепления пальцев и выработки их выносливости

Упражнение 1. Сильно развести пальцы, затем опустить их и надавить на основание большого пальца. Оставив пальцы на некоторое время в этом положении, ударить 40 раз большим пальцем по указательному. Если через 3 минуты наступает значительное утомление кисти, это доказывает ее слабость и неподготовленность к такому упражнению.

Упражнение 2. Выполните те же движения, но пальцы опустить на середину ладони.

Упражнение 3. Предназначается для малых сочленений пальцев, разомкнутые пальцы прижать друг к другу и затем крепко сжать их в последних двух сочлененных, оставляя в покое пястное сочленение. Повторять до тех пор, пока не появится чувство усталости.

Примечание. К упражнениям 1-3 не следует приступать с утомленными руками, иначе вместо укрепления получится обратный эффект – ослабление. Обе руки должны испытывать одинаковую нагрузку.

Упражнение 4. Это упражнение полезно для большого пальца. Разведенными пальцами произвести энергичные движения по всем направлениям.

Упражнение 5. Разведя пальцы, надавить большим пальцем на середину ладони, а затем повторно, с небольшими промежутками, сгибать и разгибать пальцы.

Упражнение 6. Сложив разомкнутые пальцы, производить большим пальцем кругообразные движения. Сначала по 20 оборотов вправо и влево, а затем и больше.

Упражнение 7. Сгибать и разгибать большой палец одной рукой при помощи другой, соблюдая осторожность (не проявлять большой энергии).

Упражнение 8. Кисти поднимать и опускать вертикально по 20-40 раз сначала медленно, а затем быстрее. Предплечье и плечо держать не подвижно, для чего лучше прижать локоть крепко к туловищу.

Упражнение 9. Выполнить те же движения в горизонтальном направлении.

Упражнение 10. Выполнить кругообразные движения с разогнутой кистью или с кистью, сложенной в кулак, вправо и влево по 20-40 раз (сначала медленно, а затем быстрее). При этом в работу включаются все мышцы руки.

Упражнение 11. Захватив большим и указательным пальцами одной руки палец другой, поворачивать последний во все стороны в течение минуты. То же самое проделать со всеми пальцами обеих рук. Это упражнение рекомендуется выполнять несколько раз в день, особенно с 4-м и 5-м пальцами.

Упражнение 12. Согнув оба указательных пальца до средней фаланги и поместив на столе, сгибать и разгибать их несколько секунд с определенным давлением; то же упражнение выполняют, сгибая последовательно остальные пальцы, а затем попарно – 2-й и 4-й, 3-й и 5-й и, наконец, один большой палец.

Упражнение 13. Упираясь в ладонь одной руки кистью другой (разогнутой или сжатой в кулак), сгибать и разгибать последнюю под определенным давлением.

Комплексы упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, спиной к экрану при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1.

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть в даль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторять 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх, направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2.

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх – направо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3.

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо), с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Комплекс упражнений физкультурных минуток

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости. ФМ общего воздействия может применяться, когда физкультпауза по каким-то причинам выполнить нет возможности.

Физкультминутка общего воздействия

- ❖ И.п. (исходное положение) – основная стойка (о.с.) – 1-2 – встать на носки, руки вверх – наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
- ❖ И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой – назад за спину. 2- и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
- ❖ И.п. 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ее к животу. 2- приставить ногу, руки вверх – наружу. 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

- ❖ И.п. – стойка ноги врозь, 1 – руки назад. 2-3 руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
- ❖ И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты вперед, кисти сжать в кулаки. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывает 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.

- ❖ И.п. – о.с. 1 – руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки опустить расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
- ❖ И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулак. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
- ❖ И.п. – сидя на стуле. 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
- ❖ И.п. – 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 4-6 раз. Темп медленный.
- ❖ И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1- обхватив себя за плечи руками как можно крепче и дальше. 2- и.п. То же налево. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
- ❖ И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1- повернуть голову направо. 2- и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
- ❖ И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1- махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2- и.п. 3-4 то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
- ❖ И.п. – о.с. 1 – хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад как можно выше. 2- движение рук через стороны, хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.
- ❖ И.п. – сидя на стуле. 1- голову наклонить вправо. 2- и.п. 3- голову наклонить влево. 4- и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

- ❖ И.п. – о.с. 1 –поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.
- ❖ И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 то же прямыми руками. 3-4 то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
- ❖ И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.
- ❖ И.п. – о.с. – кисти в кулак. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
- ❖ И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
- ❖ И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 локти свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

- ❖ И.п. – о.с. 1-шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2- и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
- ❖ И.п. – стойка ноги врозь. 1- упор присев. 2-и.п. 3- наклон вперед, руки вперед, 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
- ❖ И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
- ❖ И.п. – руки скрестить перед грудью. 1- взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2-и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
- ❖ И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1- полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2- и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
- ❖ И.п. – выпад левой ногой вперед. 1 мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой ноги. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Комплекс упражнений физкультурных пауз

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

- ❖ Ходьба на месте 20-30 с, темп средний. И.п. – о.с. 1-руки вперед, ладони книзу. 2-руки в стороны, ладони кверху. 3- встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4- и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
- ❖ П.п. – ноги врозь, немного шире плеч. 1-3 наклон назад, руки за спину. 3-4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
- ❖ И.п. – ноги на ширине плеч. 1-руки за голову, поворот туловища на право. 2- туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3-выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.
- ❖ И.п. – руки к плечам. 1-выпад вправо, руки в стороны. 2- и.п. 3- присесть, руки вверх. 4-и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

А	В	С
Витамин А (ретинол) оказывает влияние на состояние слизистых оболочек глаза, участвует в образовании светочувствительного вещества сетчатки. Дефицит витамина А вызывает сужение поля зрения и нарушение способности различать цвета. Витамин А содержится: " в продуктах животного происхождения: в печени, яйцах, молоке, сливочном масле, сырах, печени морских рыб; " в овощах, фруктах и ягодах оранжевого и зеленого цвета: моркови, абрикосах, облепихе, салате, капусте, зеленом горошке. Суточная потребность 1,5 мг.	Витамин В2 (рибофлавин) также оказывает значительное влияние на органы зрения: участвует в поддержании нормальной функции глаза и синтезе гемоглобина очень важного в кроветворении, повышает остроту зрения, способность различать цвета. При дефиците витамина В2 и длительных нагрузках на органы зрения нарушается сумрачное зрение (куриная слепота), возникает зрительная усталость, конъюнктивит, проявляющийся выраженным покраснением склер, светобоязнью, слезотечением. Витамин В2 особенно много в дрожжах, орехах, отрубях, различных крупах, овсяных хлопьях, бобах, мясе. Суточная потребность 2,5 мг.	Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует в окислительно - восстановительных процессах, углеводном обмене, восстановлении тканей и образовании гормонов, обменных процессах организма, положительно влияет на стенки сосудов, их проницаемость, в том числе сосудов глаза. Дефицит витамина С в организме ослабляет его, делает чувствительным к неблагоприятным факторам среды. Особенно много витамина С находится в черной смородине, шиповнике, петрушке. В профилактических целях применяется для восстановления организма при тяжелом умственном напряжении и длительном труде. Суточная потребность 70-100 мг.

(по Смирнову Н.К.)

1. Обстановка и гигиенические условия в классе: температура и влажность воздуха, освещённость класса и доски, наличие /отсутствие звуковых раздражителей и т.д.
2. Количество видов учебной деятельности (норма: 4-7 видов).
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов УД (норма: 7-10 мин.).
4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный и т.д. (норма: не менее 3).
5. Чередование видов преподавания (норма: не позже, чем через 10-15 мин.).
6. Использование методов, способствующих активизации и творческому самовыражению самих учащихся.
7. Место и длительность применения ТСО, умение учителя использовать их как возможность инициирования дискуссии, обсуждения.
8. Чередование позы в соответствии с видом работы.
9. Оздоровительные моменты на уроке: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика и т. д. (норма: на 15-20 мин урока по 1 мин из 3 лёгких упражнений с 3-4 повторениями каждого).
10. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и ЗОЖ.
11. Наличие внешней мотивации деятельности учащихся на уроке. Стимуляция внутренней мотивации (интерес к изучаемому материалу, радость от активности и т. д.).
12. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения «учитель-ученик», между учениками.
13. Наличие на уроке эмоциональных разрядок.
14. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного учеником на учебную работу (норма: от 60 до 80%).
15. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности (норма: не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальной школе, 40 минут в основной и средней школе, 30 минут для учащихся классов КРО).
16. Темп окончания урока:
 1. «скомканность» - нет времени на вопросы учащихся, комментарии домашнего задания;
 2. спокойное завершение урока;
 3. задерживание учащихся после звонка.



