

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**


**Департамент образования г.о. Самара**

**МБОУ Школа № 145 г.о. Самара**

РАССМОТРЕНО  
МО учителей начальных

классов  
 /Балан Е.В./  
Протокол № 1  
от «25» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

  
Зам. директора по ВР  
/Симонова Н.В./

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Школы №145:  
г.о. Самара  
 /Колдеева А.Ю./  
Приказ № 237-од  
от «28» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

**для обучающихся 1-х классов**

г. Самара, 2023 г.

## Пояснительная записка

Место спортивного часа в режиме дня школы, так же как и других видов физкультурно-оздоровительной работы, определяется закономерностями работоспособности младших школьников в течение учебного дня.

Известно, что после подъема работоспособности школьников с 8 до 11 ч дальше происходит ее снижение, а к 14 ч — особенно интенсивно. Одновременно фиксируется и интенсивное снижение подвижности нервных процессов. Это характерно для всех школьников. Однако у младших школьников уровень работоспособности ниже, а период наиболее эффективной работы короче.

Поэтому в школе с внеурочной деятельностью, работающей в одну смену, оптимальным временем для проведения динамической паузы является время начала снижения работоспособности, т. е. после 12 ч.

Содержание спортивного часа. Спортивный час может быть очень разнообразным, но обязательно доступным возрастным особенностям и возможностям младших школьников.

Динамические паузы - это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки. Массаж лица, кистей рук (пшеном, рисом), пальцев, ритмические упражнения, игры в уголке валеологии (ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пугавицам, «классики» и т.д.).

Динамические паузы, которые проводятся в течение всего дня и выполняют следующие функции:

1. Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;
2. Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
3. Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
4. Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества
5. Обучающая – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их

6. Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы

7. Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.

8. Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний

9. Лечебную – способствовать выздоровлению.

Цель:

- укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Задачи:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

## Тематическое планирование

уроков в 1 классе (1 – 4)

«Динамическая пауза»

Предмет	Кол-во часов	
	неделю	год
Динамическая пауза	2	66

**Динамическая пауза.**

<i>№ п / п</i>	<i>Название раздела или темы</i>	<i>Количе ство часов на изучени е темы</i>	<i>Название темы урока</i>	<i>Колич ество часов на изучен ие</i>	<i>Примерная дата проведения урока</i>	<i>Вид урока и форма его проведения</i>	<i>Требования к уровню подготовки учащихся</i>
<b>1.</b>	<b><i>Подвижные игры</i></b>	<b>66</b>	Разноцветный мячик	1		Урок-игра	<p><b><i>Учащиеся должны знать:</i></b> - разные виды игр; - правила игр.</p> <p><b><i>Учащиеся должны уметь:</i></b> - играть в разные игры; - объяснять правила игры.</p>
			Посадка овощей	1		Урок-игра	
			Прогулка	1		Урок-игра	
			Сиди, сиди, Яша...	1		Урок-игра	
			Дети и медведи	1		Урок-игра	
			Поймай мяч	1		Урок-игра	
			Догони свою пару	1		Урок-игра	
			Цапля	1		Урок-игра	
			Западня	1		Урок-игра	
			Лохматый пёс	1		Урок-игра	
			Встань правильно	1		Урок-игра	
			Два и три	1		Урок-игра	
			Ловишки	1		Урок-игра	
Бег по кочкам	1		Урок-игра				

			Пятнашки мячом	1		Урок-игра
			Круговая лапта	1		Урок-игра
			Найди себе пару	1		Урок-игра
			Эстафета с обручем	1		Урок-игра
			Колпачок	1		Урок-игра
			Стая	1		Урок-игра
			На новое место	1		Урок-игра
			Услышь свое имя	1		Урок-игра
			Угадай, чей голосок	1		Урок-игра
			Ноги от пола!	1		Урок-игра
			Вызов номеров	1		Урок-игра
			Веревочка	1		Урок-игра
			Канатоходец <i>(узбекская игра)</i>	1		Урок-игра
			Красный цвет – зеленый цвет	1		Урок-игра
			Догони мяч	1		Урок-игра
			Ногой по мячу	1		Урок-игра
			Быстрый и ловкий	1		Урок-игра
			Передал мяч, садись!	1		Урок-игра
			Два Мороза	1		Урок-игра
			Передай мяч	1		Урок-игра
			Сделай так	1		Урок-игра
			Конспираторы	1		Урок-игра
			Ладони	1		Урок-игра
			Река и ров	1		Урок-игра
			Продвинь дальше	1		Урок-игра
			Стой спокойно	1		Урок-игра

			Спящий пират	1		Урок-игра
			Мышеловка	1		Урок-игра
			Путанка	1		Урок-игра
			Бездомный щенок	1		Урок-игра
			Нептун и рыбки	1		Урок-игра
			Космонавты	1		Урок-игра
			Бедный котенок	1		Урок-игра
			Запрещенный цвет	1		Урок-игра
			Перелизы	1		Урок-игра
			Второй лишний	1		Урок-игра
			К своим флажкам	1		Урок-игра
			Красная Шапочка	1		Урок-игра
			Ключи	1		Урок-игра
			Фигуры	1		Урок-игра
			Летучие рыбки	1		Урок-игра
			Скорый поезд	1		Урок-игра
			Не пропусти мяч	1		Урок-игра
			Не давай мяч водящему	1		Урок-игра
			Совушка	1		Урок-игра
			Кот проснулся	1		Урок-игра
			Пятнашки	1		Урок-игра
			Бег сороконожки	1		Урок-игра
			Вьюны	1		Урок-игра
			Перемена мест	1		Урок-игра
			Кот идет	1		Урок-игра
			Пропеллер	1		Урок-игра

## Игры для динамических пауз 1 класс

### Лошадки.

Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал учителя “Лошадки” бегут, высоко поднимая колени. На сигнал “Кучер” — обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Учитель может повторить один и тот же сигнал подряд.

### Горелки.

Играющие строятся в две колонны (парами, впереди — водящий). Все хором произносят:

*Гори, гори ясно,*

*Птички летят.*

*Чтобы не погасло.*

*Колокольчики звенят!*

*Глянь на небо —*

*Раз, два, три — беги!*

С последним словом дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонн - один слева, другой справа. Водящий пытается поймать одного из них, прежде чем дети успевают встретиться и взяться за руки. Если водящему удастся это сделать, то одного из детей он берет за руку и встает с ним в пару.

### Мороз — Красный нос.

На противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посредине площадки встает водящий - “Мороз - Красный нос”. Он говорит:

*Я Мороз — Красный нос.*

*Играющие отвечают:*

*Кто из вас решится*

*Не боимся мы угроз,*

*В путь-дороженьку пуститься?*

*И не страшен нам мороз.*

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет их и старается заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают другого водящего.

### Шире шаг.

На одной стороне площадки (зала) дети выстраиваются в шеренгу, по сигналу

учителя надо перебежать на другую сторону с меньшим количеством шагов (чем шире шаг, тем быстрее можно преодолеть дистанцию).

### **Самый ловкий?**

По обе стороны площадки выкладывают бруски на расстоянии 60—70 см один от другого. По одной стороне площадки дети бегут, перепрыгивая через бруски, по другой — прыгают попеременно на правой и левой ноге. Дети с небольшим интервалом выполняют задание в колонне по одному. При увеличении количества пособий упражнение проводят в две колонны.

### **Пингвины.**

Дети встают в 2—3 колонны. У тех, кто стоит первыми, мяч (мешочек с песком). Они кладут его между колен и по сигналу учителя прыгают на двух ногах к флажку, находящемуся на расстоянии 7—8 м. Затем берут мяч (мешочек) в руку, оббегают флажок, возвращаются к своей колонне и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та колонна, которая быстрее выполнит задание.

### **Канатоходец.**

Дети встают в две колонны перед чертой. У направляющих в руке мешочек с песком. По сигналу учителя они быстрым шагом, держа руки в стороны, доходят до финишной черты (расстояние 6 м). Перешагнув через нее, они бегут к своей колонне, передают мешочек следующему, сами встают в конец строя. Выигрывает колонна, быстрее выполнившая задание.

### **Замени предме**

Играющие распределяются на 2—3 команды. Перед каждой на расстоянии 6—8 м в небольшом круге лежит какой-либо предмет (кубик, обруч). У первых в руке кегля. По сигналу учителя направляющие бегут к кружкам, ставят в него кегли, берут кубик и передают его следующему игроку. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

### **Пробеги с мячом.**



У каждого играющего мяч. Дети выстраиваются в шеренгу, кладут мяч на землю перед собой. По команде учителя они, подбивая мяч ногами (не слишком сильно), передвигаются на другую сторону площадки.

### **Бросок.**

Играющие распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга. У одного из детей мяч, ударом ноги (правой и левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот уступающим движением ноги останавливает мяч и таким же ударом направляет его обратно.

### **Мяч в кругу.**

Ребята распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга по кругу, в середине водящий с мячом. У одного из детей мяч, ударом ноги (правой и левой) он посылает мяч ведущему точно в ноги. Тот уступающим движением ноги останавливает мяч и таким же ударом направляет его обратно.

### **Два и три.**

Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал учителя “Два!” дети образуют пары с любым рядом стоящим. На “сигнал “Три!” встают тройками.

### **Брось—поймай.**

Играющие встают перед натянутой веревкой (на высоте поднятой вверх руки ребенка), в руках у каждого мяч (диаметр 20—25 см). Дети перебрасывают мяч через веревку, пробегают под ней и ловят мяч двумя руками после отскока от земли (пола).

### **Стой!**

Дети встают в шеренгу на одной стороне площадки. На противоположной стороне чертят линию финиша, за ней спиной к играющим стоит водящий, он громко говорит: “Быстро шагай, смотри не зевай! Стой!” На каждое произносимое слово играющие продвигаются шагом вперед. На последнее слово все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Тому, кто не успел вовремя остановиться, водящий предлагает сделать два шага назад. Затем

водящий снова поворачивается спиной и вновь произносит текст. Все продолжают движение. Тот, кто успеет пересечь линию финиша прежде чем будет сказано слово “Стой!”, становится водящим. Игра повторяется.

### **Через ручеёк.**

На площадке проводят две линии на расстоянии 5—7 м (это берега). Играющие выстраиваются в 4—5 звеньев перед первой чертой, в руках у каждого по две дощечки (из фанеры или картона). Надо перебраться через ручей на другой берег, наступая только на дощечки, перекладывая их перед собой. Выигрывает то звено, которое быстрее перебралось на другой берег, не намочив ног.

### **Проведи мяч.**

Ребята выстраиваются в 2—3 колонны. Перед каждым коридор из веревок (ширина 50 см, длина 3 м). У стоящих в колонне первыми - мяч. Надо, ударяя его о пол (землю), провести по коридору, обойти коридор с внешней стороны и передать мячи следующему игроку.

### **Лягушки в болоте.**

С двух сторон очерчивают берега, в середине болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и те говорят:

*Вот с насиженной гнилушки      Ква-ке-ке, ква-ке-ке.*

*В воду шлепнулись лягушки.      Будет дождик на реке.*

*Стали квакать из воды:*

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

### **Метко в цель.**

Посредине площадки проводят черту, на которую ставят 10—12 предметов (кубики, кегли). Играющие распределяются в две равные команды. Первая получает малые мячи, выходят на исходную линию (на расстоянии 5 м

от предметов), бросает по мишеням. Затем соревнуется вторая команда. Каждая команда бросает 2—3 раза. Выигрывает команда, метко бросавшая в цель.

### **Быстрые и ловкие.**

Играющие распределяются на три команды и встают в колонны у линии старта, в руках у каждого мешочек с песком. Первые бегут к линии финиша (расстояние 10 м), бросают мяч в обруч, расположенный от линии финиша в 3 м, и бегом возвращаются в конец колонны. Следующий начинает бег, как только предыдущий игрок пересечет линию старта. Побеждает команда, которая забросила большее число мячей и быстрее выполнила задание.

### **Лиса и куры.**

Дети изображают кур. Один из играющих — петух, другой — лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По указанию учителя (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит: “Ку-ка-ре-ку!” Куры убегают, взлетают на насест (бревно, скамейку). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые успели быстро подняться на насест и удержаться на нем. После 2—3-кратного проведения игры выбирают других детей на роль петуха и лисы.

### **Передай шайбу.**

Играющие распределяются парами и встают на расстоянии 2—3 м. У каждого клюшка. Несильным движением они перебрасывают шайбу друг другу так, чтобы она скользила по снегу и попадала точно на клюшку партнера.

### **Кто быстрее?**

Участвуют 2—3 команды. Дети выстраиваются в колонны у стартовой линии. Перед каждой на расстоянии 5 м поставлены предметы. По сигналу “Марш” первые в колонне клюшкой ведут шайбу к предмету, обводят ее вокруг предмета, так же ведя шайбу, возвращаются и передают клюшку следующему в колонне. Побеждает та команда, которая быстро справилась с заданием.

### **Поймай мяч.**

Дети распределяются по трое. Двое из них встают на расстоянии 3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий становится между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с тем, кто бросал мяч.

### **Займи свободный кружок.**

Игра проводится с подгруппой 8—10 детей. (Если позволяет площадка, то участвуют все дети, распределяясь по командам.) Каждый играющий, кроме водящего, чертит кружок (диаметр 50 см) на расстоянии 1,5 м один от другого. Стоя в кружках, дети перебрасывают мяч друг другу (игрокам своей команды). Водящий старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если это ему удалось, то учитель дает сигнал, все игроки быстро меняются местами (перебегают из кружка в кружок), водящий старается также занять кружок. Кто не успел это сделать, становится водящим. Игра повторяется.

### **Эстафета с обручами.**

Дети встают в 2—3 колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 6 м обруч (диаметр 50 см). По команде “Раз, два, три — беги!” первые бегут к обручу, поднимают его вверх, пролезают в него, кладут на место, бегут к своей колонне, касаются рукой следующего в колонне ребенка, а сами встают в конец строя. Каждый последующий игрок выполняет то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.

### **Попади в кольцо.**

Дети встают за чертой и поочередно забрасывают мяч (диаметр 20—25 см) в кольцо (на высоте 120—130 см). Выигрывает тот, кто раньше наберет определенное (условленное) число очков.

### **Заяц без домика.**

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные вверх руки – это “домики” зайцев. Выбирается двое водящих – “заяц” и “охотник”. Заяц убегает от охотника, при этом он может спрятаться в домик, т.е. встать

между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника. Если охотник осалил зайца, то они меняются ролями.

### **Караси и щука.**

На противоположных сторонах площадки отмечают место “норы”, где от щуки прячутся караси. Щука живёт в камышах. Перед началом игры все караси собираются в одной норе. По сигналу они выплывают из укрытия и стараются перебраться на противоположную сторону реки. Щука выходит на охоту. Пойманные караси из игры не выходят, а берут друг друга за руки и встают на середину игровой площадки, образуя сеть. Пойманных становится всё больше, сеть – все длиннее. Тогда из сети делают корзину, играющие встают в круг. Участники игры при перебежке обязательно забегают в корзину. Игра заканчивается, когда переловлены все караси.

### **Воробьи и кошка.**

Чертится большой круг диаметром 3-4 м (или выкладывается шнур). Один из детей – кошка, сидит в середине круга. Все остальные – воробьи, становятся за чертой круга. Воробьи по сигналу учителя прыгают в круг и выпрыгивают из него. Кошка неожиданно вскакивает и старается поймать неуспевших выпрыгнуть из круга. Пойманный выходит из игры. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается новая кошка из числа непоиманных, и игра возобновляется. Пойманных можно не исключать из числа играющих, а запоминать. Кошка ловит воробьев только в кругу, воробьи прыгают на двух ногах.

### **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

1. И.П. - сидя, откинувшись на спинку стула, глубокий вдох. Наклонившись к столу выдох. /Повторить 5-6 раз./
2. И.П. - сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. /Повторить 5-6 раз./
3. И.П. - сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки,

вернуться в И. П. /Повторить 5-6 раз./

4. И.П. - сидя, поднять глаза кверху, сделать ими круговое движение по часовой стрелке. Затем сделать ими круговое движение против часовой стрелки. /Повторить 5-6 раз./

5. И. П. - сидя, руки вперёд. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх - вдох, следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить - выдох. /Повторить 5-6 раз./

6. И.П. - сидя, смотреть прямо перед собой на предмет расположенный вдали 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунды./Повторить 6-8 раз/

7. И. П. - сидя, закрыть веки. В течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ.**

1. Голову держите прямо, взгляд направлен вверх в потолок. Мысленно посмотрите на макушку.

2. А теперь глаза вниз, туда, где наше горло.

3. Посмотрите влево, внимание ушло за левое ухо.

4. Посмотрите вправо, внимание ушло за правое ухо.

5. Переводите взгляд в такой последовательности: в нижний левый угол, верхний правый угол, в нижний правый угол, верхний левый угол. А потом наоборот. Расслабьте глаза и поморгайте часто-часто, легко, как машет крылышками мотылёк.

6. Плавно опишите глазами восьмёрку в одну сторону, а затем в другую. Поморгайте.

### **УПРАЖНЕНИЯ**

#### **ДЛЯ МЫШЦ ГЛАЗА И ШЕИ**

1. Встаньте и расслабьтесь. Смотрите вперед в одном направлении, причем все время, пока выполняете эти упражнения.

2. Посмотрите на потолок без движения головой или телом, затем посмотрите

на пол. Не делайте этого слишком быстро, но дайте мышцам глаз проделать всю необходимую работу.

3. Перемещайте глаза из стороны в сторону, отводя их вправо настолько, насколько это возможно без движения головы или тела, затем, также влево. Прodelайте десять раз.

4. Перемещайте глаза к правому верхнему углу комнаты, затем к левому нижнему. Прodelайте это десять раз. Затем перемещайте глаза от левого верхнего угла к правому нижнему - десять раз. Эти упражнения, нагружая мышцы глаз работой, усилят их.

5. Вообразите достаточно большой круг перед вами. Пусть глаза путешествуют по линии этого обруча, делая полный круг, глаза перемещаются вправо. Сделайте то же самое, перемещая глаза влево. Сделайте упражнение по десять раз в каждом направлении, не двигая головой. Таким образом, вы в полном объеме нагрузите все шесть основных мышц.

1. Голову держите прямо, взгляд направлен вверх в потолок. Мысленно посмотрите на макушку.

2. А теперь глаза вниз, туда где наше горло.

3. Посмотрите влево, внимание ушло за левое ухо.

4. Посмотрите вправо, внимание ушло за правое ухо.

5. Переводите взгляд в такой последовательности: в нижний левый угол, верхний правый угол, в нижний правый угол, верхний левый угол. А потом наоборот. Расслабьте глаза и поморгайте часто-часто, легко, как машет крылышками мотыльк.

6. Плавно опишите глазами восьмёрку в одну сторону, а затем в другую. Поморгайте.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕСТИ ГЛАВНЫХ МУСКУЛОВ ГЛАЗ**

### **Упражнение 1.**

На сколько возможно мягко переводите глаза вверх и вниз шесть раз. Глаза должны двигаться медленно и с равными интервалами насколько

возможно вниз, затем насколько возможно вверх. Не прилагайте никаких усилий, используйте минимум силы. По мере расслабления вы сможете смотреть вверх и вниз с большей амплитудой.

Повторите упражнение 2-3 раза в 6 движений с паузами 1-2 секунды между циклами.

### **Упражнение 2.**

Двигайте глазами из стороны в сторону с максимальной амплитудой, не прилагая усилий, 6 раз. Как и в предыдущем упражнении, по мере расслабления мышц вы сможете двигать глазами со все большей амплитудой и более легко.

Повторите упражнение 2 -3 раза, помня о том, что позволительно прилагать лишь минимум усилий, так как эти упражнения предназначены для снятия напряжения, а не для усиления его. Отдохните 1-2 секунды между повторами.

### **Упражнение 3.**

Поднесите указательный палец правой руки на расстояние около 20 см к глазам, затем переведите взгляд с пальца на какой либо большой предмет по своему выбору (дверь, окно и т.п.), отстоящий на 3 м и более. Переводите взгляд туда и обратно 10 раз, затем отдохните в течении одной секунды и повторите упражнение 2-3 раза.

Выполняйте это упражнение в достаточно быстром темпе. Это лучшее упражнение для исправления аккомодации, и его следует выполнять так часто, как вы можете, и каком угодно месте.

### **Упражнение 4.**

Двигайте глазами медленно и мягко по кругу в одну сторону, затем в другую, по 4 круга в одну и в другую стороны. Затем 1 секунду отдохните и повторите эти 4 круговых движения в каждую сторону 2-3 раза, стараясь прилагать минимум усилий.

1. И.п.- сидя, откинувшись на спинку стула, глубокий вдох. Наклонившись к столу выдох. /Повторить 5-6 раз/



2. И.п.- сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. /Повторить 5-6 раз/

3. И.п. - сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. /Повторить 5-6 раз/

4. И.п. - сидя, поднять глаза кверху, сделать ими круговое движение по часовой стрелке. Затем сделать ими круговое движение против часовой стрелки. /Повторить 5-6 раз/

5. И.п. - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх - вдох, следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить - выдох. /Повторить 5-6 раз/

6. И.п. - сидя, смотреть прямо перед собой на предмет расположенный вдали 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунды. /Повторить 6-8 раз/

7. И.п. - сидя, закрыть веки. В течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ**

### **Упражнение 1.**

Встаньте свободно, руки опущены. Поднимите плечи как можно выше. Держа их в этом состоянии, отведите назад насколько возможно, опустите и возвратитесь в исходное положение, делая таким образом круговые движения плечами достаточно быстро.

Повторите упражнение 25 раз, чтобы плечи непрерывно описывали круговые движения.

### **Упражнение 2.**

То же самое, что и в упражнении 1, только в обратном направлении. Отведите плечи назад, затем поднимите как можно выше, переведите вперед, опустите и вернитесь в исходное положение. Повторите непрерывно 25 раз.

### **Примерный комплекс упражнений, который служит целям профилактики близорукости и ее прогрессирования.**

1. И.п. (исходное положение) - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., поставить палец правой руки на средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд, на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустить руки. Повторить 10-12 раз. Упражнение снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

2. И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. — стоя. Вытянуть руки вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Облегчает работу на близком расстоянии.

4. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть глаза на 3-5 сек., повторить 6-8 раз. Это упражнение укрепляет мышцы век. Способствует кровообращению и расслаблению мышц глаза.

5. И.п. — сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений

пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. - стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. То же проделать с другим глазом. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз, развивает бинокулярное зрение.

7. И.п. — стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой рукой справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем, медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить 10-15 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.

8. И.п. — сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 сек. снять пальцы с век. Повторять 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутри глазной жидкости.

9. И.п. — стоя. Из черной бумаги вырезать кружок диаметром 5 мм/ наклеить на оконное стекло. Расстояние от кружка до глаз - 30 см. 30 сек. смотреть на кружок, 30 сек. вдаль. В первый день заниматься 5 минут, затем каждый день прибавлять по 1 минуте до 15-16 минут. Упражнение выполняется каждым глазом отдельно. Способствует снятию «спазма аккомодации».

## **Основные правила гигиены зрения**

**при работе на компьютере**

**Гимнастика для глаз.**

Существуют компьютерные программы, имитирующие отдых для глаз. Трудно сказать, насколько они действенны. Наверное, лучше те же 10 минут отдохнуть по-настоящему, чем разглядывать экран с имитацией отдыха. Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит для профилактики и на первых стадиях ослабления зрения. Желательно выполнять "глазной" комплекс упражнений и тем, кто работает за компьютером, и тем, чьи глаза склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут.

Советуем воспользоваться также упражнениями из йоги, старинной славянской медицины. Оторвитесь от компьютера, сделайте гимнастику для глаз!

Согласно статистике, во всем мире каждый третий плохо видит. Если у вас проблемы со зрением (близорукость или дальнозоркость, косоглазие или астигматизм) и вы не хотите с этим мириться, знайте - все в ваших руках. Но учтите: зрение нарушалось медленно, и восстанавливаться оно будет медленно. Мы говорим не о хирургической, лазерной или контактной коррекции, а о восстановлении вашего собственного нормального зрения естественным путем. Чтобы испортить зрение, вы трудились не один год. Именно вы, а не доктор должны упорно работать для его исправления. Здоровье надо заслужить. Заботу о зрении начинайте с тренировки глаз. Чтобы понять, как лучше тренировать зрение, давайте вспомним, как устроены наши глаза. Чтобы снять напряжение в глазах, неизбежное при работе за компьютером, необходимо: каждые 1-2 часа переключать зрение:

- смотрите вдаль 5-10 минут
- закрыть глаза для отдыха на 1-2 минуты
- проделать 4-5 простых упражнений, вовлекающих в работу большие группы мышц.

Выполняйте упражнения для мышц глаз, шеи, спины, плечевого пояса. Для детей рекомендации те же, но перерывы нужно делать чаще и продолжительнее: детям 12-14 лет каждые 45 минут, а в 15-17 лет - каждый час,

перерыв должен длиться не менее 15 минут. Комплекс включает восемь упражнений:

1. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
2. Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
7. Частое моргание глазами.
8. Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

Для профилактики близорукости предлагаем следующие упражнения (исходное положение сидя, каждое повторяется 5-6 раз):

1. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
5. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох),

следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Указанные упражнения желательно повторять через каждые 40-50 минут работы за компьютером. Продолжительность однократной тренировки 3-5 минут.

### **Массаж глаз**

Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами - указательным и средним - в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза – над бровями. Такое движение повторяется 8-16 раз.

Снять усталость помогают компрессы, промывания глаз черным и зеленым чаем, теплые примочки на закрытые глаза из отвара ромашки.

### **Простые рецепты для снятия усталости глаз.**

Воспользуйтесь этими рецептами, если ваши глаза устают от работы на компьютере (и не только от работы на компьютере).

Успокаивающий, освежающий компресс для глаз. Этот компресс можно делать во время перерыва на работе или вечером, придя домой. Срежьте с сырой картофелины тонкие ломтики и положите на закрытые веки. Расслабьтесь. Через пять минут снимите компресс.

Быстрый способ снять утомление глаз (для тех, кто не пользуется косметикой): Несколько раз смочите глаза холодной водой из-под крана. Прижмите пальцами и присядьте на несколько минут, стараясь ни о чем не думать.

Освежающий компресс: Полезно делать ежедневно компресс на глаза из крепкой чайной заварки с черным и зеленым чаем, теплые примочки на закрытые глаза из отвара ромашки.

Когда глаза сильно воспалились, а веки припухли, нужно сделать компрессы. Вшитые из мягкой марли или ткани мешочки, величиной с глазную впадину,

всыпьте немного чая или ромашки. Поместите их в чашку с кипятком и оставьте на 5-10 минут. Затем, пока они еще теплые, наложите на оба глаза. Этот компресс предохранит ваше лицо и от раннего появления морщинок вокруг глаз.

Против слез и стресса очень эффективен другой компресс. Приложите на 3-5 минут к глазам ватку, смоченную в чистой теплой воде. На следующие 3-5 минут приложите ватку, смоченную в холодной воде. Прodelайте эту процедуру 6-7 раз.

При увядшей коже век, сухой коже около глаз делайте масляные компрессы. На закрытые глаза положите ватку или марлю, пропитанную растительным маслом. Потом промойте глаза.

### **Для блеска глаз**

Растолочь горсть бутончиков васильков, залить пол-литра розовой воды (настой лепестков) и час прокипятить на медленном огне. Когда отвар остынет, добавьте в него десять капель борной кислоты, процедите, слейте в бутылку. Закапывайте в глаза каждый день по пять капель василькового отвара, и результат не заставит себя ждать.

Глаза заблестят, если 3 раза с интервалом в несколько секунд на 3 секунды прижать внутренний уголок глаза.

Нужно беречь глаза от ультрафиолетового воздействия солнечных лучей.

### **Правила гигиены при обращении с линзами**

Вымойте руки мягким мылом, хорошо ополосните их и вытрите бумажным полотенцем, которое не оставляет на руках волокон.

Перед использованием линз не пользуйтесь жирными косметическими средствами, ароматическими мылами, содержащими крем, а также лосьонами. Линзы рекомендуется надевать до нанесения макияжа.

Будьте осторожны при использовании аэрозолей и спреев (лак для волос, дезодоранты и др.). Распыляйте их только при закрытых глазах и по

возможности сразу же выходите из этого помещения -частички аэрозолей еще некоторое время остаются в воздухе и могут попасть на линзы.

Никогда не носите линзы дольше рекомендуемого срока.

Никогда не используйте линзу, если вы обнаружили, что упаковка линзы повреждена.

Обращайтесь с линзами очень аккуратно, старайтесь не повредить их ногтями.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)**

### **Комплекс физкультминуток**

**Для 1-2 класса**

#### **Поезд.**

Поезд мчится и шипит,

И колесами стучит

легкий бег на месте

Чу-чу-чу, чу-чу-чу,

Чу-Чу-Чу, чу-чу-чу

прыжки на месте

Я стучу, стучу, стучу.

Всех я мигом прокачу. Вот так!

движения руками,

ходьба с высоким

подниманием колен

### **Потягивание, руки вверх, ноги на носочках.**

#### **Цветы**

Наши алые цветы распускают лепестки,  
руки в стороны

широко развести

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

руки вверх, махи

Наши алые цветки закрывают лепестки,

скрестить руки на  
плечах

Тихо засыпают, головой качают.

присесть, качание



**Лебеди**

Лебеди летят, крыльями машут	плавные движения рук
Прогнувшись над водой, качают головой, гнувшись	наклоны вперед про -
Прямо и гордо умеют держаться,	приседание
Очень бесшумно на воду садятся.	приседание

**Медвежата**

Медвежата в чаще жили, головой,	круговые движения
Головой своей кружили,	поочередно в разные стороны

Вот так, вот так,  
Головой своей кружили.

Медвежата мед искали,	наклоны в стороны
Дружно дерево качали,	руки вперед

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили,	ходьба по-медвежьи
----------------------	--------------------

И из речки воду пили,	наклоны вперед
-----------------------	----------------

Вот так, вот так ,

И из речки воду пили.

А потом они плясали,	плясовые движения
----------------------	-------------------

Выше лапы поднимали.

**Кузнечики**

Поднимайте плечики,	движения плечами
---------------------	------------------

Прыгайте кузнечики!

Прыг-скок, прыг-скок	приседание
----------------------	------------

Сели!

Травушку покушали.

Выше, выше высоко

прыжки на месте

Прыгай на носках легко.

### Зайчики.

Жили-были зайчики

руки на поясе,

На лесной опушке.

наклоны вправо и влево

Прыг-скок, прыг-скок!

прыжки на месте.

Жили-были зайчики

наклон вперед.

В беленькой избушке

Прыг-скок, прыг-скок.

прыжки на месте.

Мыли свои ушки,

руки согнуть в местах,

вращение рук.

Мыли свои лапки,

вперед, назад руки

вперед, движения летящие.

Наряжались зайчики (медленно),

руки вперед, наклон

вперед, руки скользят

вдоль туловища.

Надевали тапочки (медленно).

присели, дотронуться до

носочков.

### Цапля.

Цапля весело гуляла,

ходьба

Всех лягушек разогнала.

подняться на носках, руки

вверх, наклон.

Покачалась, поклонилась

«медвежья» ходьба

Тину с лапок обобрала,

«снимаем перчатки»

Обобрала.

Шейкой длинной повертела,

повертеть головой влево и

вправо

Всю округу осмотрела,  
К солнцу сладко потянулась,  
Потянулась.  
Вся встряхнулась, вся  
Встряхнулась.  
И, укрывшись в камышах,  
Затаилась, улыбнулась.

### Филин.

Скок – скок – скок,  
Скок – скок – скок.  
Жил – был потолок.

В потолке была дыра.

Филин влез  
упражнение «очки»

В нее вчера!

И с тех пор молчок,  
подскоки на правой и левой ноге

Скок – скок – скок.

### Киска.

Киска на ребят глядит

Вот так, вот так!

Хвостиком она играет

Вот так, вот так!

словам резко наклоняются в стороны

«смотрите»

встать на цыпочки, руки  
вверх.

присесть, обхватить  
колени руками.

кисти рук к плечам

подпрыгивать на двух ногах

поднять руки вверх, сделать

круговое движение руками в

стороны

ладошки вместе, руки

вперед, круговые движения

руками

наклон вперед,

локти развести в стороны

руки на поясе, легкие

поворачивается голова

в стороны

локти одной руки стоят

на ладони другой, в такт

Спину кошка выгибает  
спины назад

Вот так, вот так!

А ребята приседают.

Вот так, вот так!

руки на поясе, прогибание

наклон вперед

приседание

### Телятки

Мы веселые ребятки

Прыг – скок, прыг – скок.

Мы веселые телятки

Прыг – скок, прыг – скок.

Громко мы кричим:

Му – му! Му – му!

Тихо мы мычим

Молока кому! Молока кому!

Пей, Маша, молоко!

Пей, Маша, молоко!

прыжки на месте

на левой ноге

прыжки на месте

на правой ноге

повороты туловища

в стороны

на поясе,

повороты головы в стороны

руки вперед ладонями

вверх, полуприседание

### Ножки

Нарядили ножки

В новые сапожки.

Вы шагайте ножки

Прямо по дорожке

подниманием колен

Вы шагайте, топайте

По лужам не шлепайте!

руки на поясе, ноги

поочередно ставим на пяточки

активные движения руками

ходьба на месте с высоким

прыжки на месте

В грязь не заходите

Сапожки не порвите.

руки за голову, стоять

поочередно на правой и

левой ноге.

## Самолет

Вот мотор включился	вращательное движение
Пропеллер закружился	руками перед собой
Ж-ж-ж-ж-ж-ж!	
К облакам поднялись	поочередное поднимание
И шасси убрались.	колен
Вот лес мы тут	покачивание руками,
Приготовили парашют.	разведенными в стороны
Толчок, прыжок,	прыжок вверх, руки
Летим, дружок.	в стороны
Парашюты все раскрылись	приседание, руки в стороны
Дети мягко приземлились.	

## Конь

Конь меня в дорогу ждет,	руки за спиной сплетены
Бьет копытом у ворот,	в замок, поднимание согнутых
На ветру играет гривой,	в коленях ног, покачивание
Пышной, сказочной, красивой.	головой.
Быстро на седло вскочу,	подскоки на месте, руки
Не поеду – полечу.	полусогнуты, вместе перед собой,
Цок, цок, цок, цок,	
Цок, цок, цок, цок.	
Там за темной за рекой	
Помашу тебе рукой.	

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

### **ФМ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ I СТУПЕНИ**

### **НА УРОКАХ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПИСЬМА**

У детей шестилетнего возраста наблюдается неустойчивость стереотипа правильной осанки, недостаточно хорошо сформирован мышечный "корсет", чисто отмечается уплощение стоп, очень чувствителен к учебной нагрузке зрительный анализатор. Предлагаем некоторые рекомендации по формированию правильной осанки и сводов стоп, укреплению зрительного аппарата младших школьников. Данные упражнения - физкультминутки - проводятся на уроках и в процессе активных перемен.

## **Комплекс 1**

### **Физкультминутка "Тюша-толстячок"**

Тюша-Плюша толстячок спрятал шапку в сундучок. В сундуке проснулась мышка, мышка - серая глупышка. Только шапку увидала - сразу в обморок упала.

1. И. п. - стойки ноги врозь, руки опущены. 1 - руки на пояс; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4 - руки через стороны вниз и в и.п. 4 раза, темп средний.
2. И.п. - стопка ноги врозь, руки на пояс. 1 - отвести локти назад, прогнуться, левую ногу в сторону - на носок; 2 – 3 - держать; 5 - 6 - и.п.; то же правой ногой. 6 раз, темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон туловища назад; 2 - 4 - держать; 5 - 6 - и.п. 4 раза, темп медленный.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки опущены. 1 - наклон туловища вперед, руки в стороны; 2 - и .п. 4 раза, темп средний.
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки опущены. 1- поворот головы направо; 2 - и.п.; 3 - 4 - поворот головы налево; 5 - и.п.: 6 - руки через стороны вверх; 7 - и.п. 4 раза, темп медленный.
6. И.п.-основная стойка. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями с помощью указательных пальцев рук 30 с. Вернуться в исходное положение. - глаза открыть.

### **Методические указания**

Упражнения для укрепления зрительного анализатора отмечены сплошной линией. При выполнении некоторых придерживайтесь следующих правил:

Упражнение 2 - отводя локти назад, вдохнуть, плечи развести, хорошо сблизить лопатки, удерживать напряжение в колене выпрямить.

Упражнение 3 - выполняя наклон туловища назад, ноги в коленях не сгибать, хорошо сблизить лопатки.

Упражнение 4 - поворачивая голову в сторону, смотреть в сторону и назад, в и.п. - смотреть прямо(укрепление прямых и косых мышц глаза).

Упражнение 5 - массируя веки, нельзя сильно давить на глазные "яблоки".

### **Игра "Солнечный зайчик"**

Игроки встают из-за парт и принимают положение правильной осанки, руки на пояс (руки за голову. локти в стороны), спина прямая. Вместе с учителем произносят слова:

Смотрит солнышко в окошко, светит в нашу комнатку.

Мы захлопаем в ладошки, очень рады солнышку.

Одновременно выполняют хлопки в ладоши над головой. Затем учитель зеркальцем пускает "зайчика" и говорит:

Скачут побегайчики, солнечные зайчики,

Мы зовем их - не идут, были тут и нет их тут.

Дети следят глазами за лучиком и на вопрос учителя: "Где зайка?" говорят и показывают рукой.

### **Методические указания**

Игра способствует закреплению стереотипа правильной осанки и тренирует зрительный аппарат.

### **Игра "Радуга"**

Дети вместе с учителем произносят,

Радуга-дуга-дуга,  
Унеси меня в луга,  
На травушку шелковую,  
На речку бирюзовую,  
На желтенький песок!

Одновременно дети закрывают глаза, представляют летний пейзаж и выполняют покачивание туловищем из стороны в сторону, руки над головой. Затем глаза открывают и закрывают, садятся за парты и расслабляются. Учитель называет цвет, играющие стремятся с закрытыми глазами "увидеть" заданный цвет. По истечении 3 - 5 сек. учитель спрашивает у одного из игроков, что он видел.

Продолжительность всей игры - 30 сек.

### **Методические указания**

Игра "Радуга" - это игра на воображение. Как созерцание, так и представление различных цветов радуги оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка. Так, синий цвет положительно влияет на зрение и слух; желтый - на желудочно-кишечный тракт, кровяное давление; зеленый - на сердечнососудистую систему. Красным цветом нельзя злоупотреблять: он возбуждает нервную систему.

### **Игра "Одуванчик"**

Дети сидят за партами, на столах у них лежит по несколько фишек: желтые, синие, красные, оранжевые. Малыши внимательно смотрят и запоминают их расположение. Затем закрывают глаза. Учитель говорит:

В желтой шапочке стоит, словно солнышко горит.

Вот проходит день за днем - желтой шапки нет на нем.

Очень тихо учитель меняет желтую фишку на белую у нескольких школьников. Дети открывают глаза и пытаются обнаружить произошедшие



изменения. Учитель спрашивает: "У кого из вас созрел одуванчик?". Игра снова повторяется. Ее общая продолжительность -20 - 30 сек.

### **Методические указания**

Вместо фишек можно использовать кружки из цветной бумаги. У некоторых учащихся учитель просто меняет фишки местами. Можно рекомендовать детям плотно зажмурить глаза. Речитатив можно усложнить, добавив слова:

В шапке он уже другой - нежно-белой, пуховой!

Для формирования стереотипа правильной осанки, сидя за партой, дети принимают положение: руки за спину, пальцы переплетаются, плечи разведены.

### **Комплекс 2**

#### **Физкультминутка "Будильник"**

Мой будильник по утру

Сам гуляет по двору.

А когда вставать мне нужно,

В первый класс идти пора,

Мой будильник непослушный убегает со двора!

1. И.п. - о.с. отвести руки назад, ладонями вперед; 2- 3 держать; 4 - и.п. 4 - 6 раз, темп средний.

2. И.п. - сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре сзади. 1 - принять положение "угол"; 2 - 3 - держать; 4- и.п. 4 раза, темп медленный.

3. И.п. - сидя за партой, руки на столе, Попеременные движения ногами: пятка, носок. 15-20 сек., темп средний.

4. И.п. - сидя на стуле, руки на поясе, локти в стороны, пятки вместе, носки врозь.

Имитация загребания песка ногами (дугообразные движения стопами через стороны вперед, носки соединить, пятки в стороны, подтянуть стопы под себя).

Можно также "нарисовать" стопами букву "Ф" 6 раз; темп средний.

### **Методические указания**

Речитатив произносит учитель, дети повторяет лишь слова: "В первый класс идти пора... убегает со двора".

В упр. 1 напрячь мышцы, сближающие лопатки, голову держать прямо.

Выполняя упр. 2, ноги выпрямить, носки оттянуть, плечи развернуть, смотреть прямо. Упражнение поочередно выполняет один, затем другой ряд.

При имитации загребания стопами песка точкой опоры должен быть внешний свод стопы, пальцы ног поджаты..

### **Комплекс 3**

#### **Физкультминутка "Утята"**

Возле речки пять утят в ряд на камешке сидят,

В воду пять утят глядят, а купаться не хотят

1. И.п. - стойка ноги вместе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Имитация плавания стилем брасс на груди, затем на спине. 20 сек., темп медленны.

2. И.п. – о.с. Имитация ныряния солдатиком (присед, рука через стороны вверх). 20 сек. темп средний.

3. И.п. - сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре, держаться за сиденье стула Имитация ногами плавания стилем брасс. 20 сек., темп средний.

#### **Методические указания**

Речитатив полностью произносит учитель. Выполняя Упр. 1, хорошо сближать лопатки, смотреть прямо.

В упр. 2 спину держать ровно, вперед не наклоняться. Упр. 3 выполняется рядами поочередно. Следить, чтобы дети хорошо подтягивали колени к животу, стопы на себя и затем выталкивали их по полукругу (как лягушка).

### **Комплекс 4**

#### **Физкультминутка "Гости"**

Как-то вечером к медведю на пирог пришли соседи:

Еж, барсук, енот, "косой", волк с плутовкою лисой.

А медведь никак не мог разделить на всех пирог.

1. И. п. - стойка ноги вместе, руки, согнутые в локтях, за спину: 1 - глаза зажмурить; 2 - 3 - держать; 4 - глаза открыть. 4-6 раз, темп средний.

2. И. п. - стойка ноги врозь: 1 - наклон туловища вперед, руки на затылок, локти в стороны; 2 - и.п. 4 – 6 раз, темп

1. медленный.

2. И п. - о, с. Отвести левую ногу назад на носок, руки на пояс; 2 - и.п.; 3 - 4 то же, правую назад на носок. 4-6 раз, темп средний.

3. И п. - сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре за сиденье стула.

Имитация движений "велосипед". 30 сек., темп средний.

4. И п. - о. с. Ходьба на месте на внешнем своде стопы. Руки за спину, пальцы переплетены. 20 сек., темп средний, руки через стороны вверх - вдох; и.п. - выдох.

### **Методические указания**

Выполняя упражнения, сохранять правильную осанку.

### **Используемая литература**

1. Лебедева Н. Т. Школа и здоровье учащихся: Пособие -Минск: Университетское, 1998.

2. Методические рекомендации по разделу "Воспитание. Здоровый образ жизни" курса "Педагогика" Сост. В.П. Щербинина. - Гродно: ГрГУ, 2001.- 59 с.

3. Миронова Р. М. Игра в развитии активности детей. -Минск Народная асвета, 1989.

4. Щербинина В.П. Педагогика здорового развития детей младшего возраста. Гродно, 1992.

### **Физкультминутки на общеобразовательных уроках**

В процессе учебной деятельности учащимся младших классов, и особенно детям шестилетнего возраста, на протяжении одного и нескольких

уроков трудно постоянно удерживать активное внимание. Это связано со свойственным им повышением возбуждения коры головного мозга, недостаточностью активного торможения, неустойчивостью нервных процессов.

Снижение внимания проявляется в "двигательном беспокойстве". Это поведение физиологически оправдано, так как различные движения руками, ногами, туловищем, головой препятствуют чрезмерному напряжению мышц. Излишняя подвижность может затем смениться вялостью, пассивностью, а главное - безразличием к учебному процессу. Проявление "двигательного беспокойства" одновременно служит сигналом для учителя, что учащиеся утомлены.

Для предупреждения утомления детям необходим отдых в виде физических упражнений, а физкультминутки являются непродолжительным активным отдыхом.

## **Примерные комплексы физкультминуток**

### **I. Стоя около парты**

#### **Комплекс 1**

1. И.п. основная стойка, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, хлопок над головой; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз. 1 - руки вверх; 2-3 - наклон вперед, хлопки по коленям; 4 - исходное положение.
3. И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 -поворот вправо, правую руку в сторону; 2 - исходное положение. То же влево.
4. И.п. - основная стойка, руки перед грудью. 1 - руки вверх; 2 - наклон вправо;3 - выпрямиться; 4 - исходное положение.
5. И.п. - основная стойка, руки перед грудью. 1-4 -вращение кисти одной руки вокруг другой; 5-8 - в другую сторону.

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребенка путем двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние. Изучение влияния упражнений разного характера и интенсивности на физическое состояние и умственную работоспособность детей показало, что упражнения, включаемые в физкультминутки, должны вызывать у детей эмоциональность, быть интенсивными.

Выбор времени проведения физкультминутки на уроке зависит от физической подготовленности детей, их возраста, индивидуальных различий в пределах одного и того же возраста. Поэтому одним из важных критериев является наблюдение учителя не только за поведением детей и их двигательными неадекватными действиями, но и снижением внимания в процессе обучения.

Каждый комплекс физкультминуток состоит, как правило, из 3-4 упражнений. Варианты выполнения различны: сидя за партой, стоя около парты, в кругу или в шеренгах, если позволяет помещение классной комнаты.

Целесообразно варьировать разнообразные формы проведения физкультминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, игровые задания, несложные игры малой интенсивности, упражнения с музыкальным сопровождением и т.д.).

Учитель должен использовать отведенное на уроке время для физкультминуток (1,5-3 мин) полностью,

В прилагаемой подборке использованы комплексы, предложенные Л.И. Пензулаевой, О.Г. Аракелян и Л.В. Кармановой.

## **Комплекс 2**

1. И.п. - руки скрещены за спиной с захватом за предплечья (3-4-й классы), руки на пояс (1 - 2 и классы). 1-2 - подняться на носки; 3-4 исходное положение.
2. И.п. - основная стойка, руки на пояс 1-3 - пружинистые полуприседания; 4 – исходное положение.
3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 - поворот вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же влево.
4. И.п. - стойка ноги вместе, руки на пояс 1 прыжком поворот вправо; 2 - исходное положение. То же с поворотом влево.

### **Комплекс 3**

1. И.п. - основная стойка, руки вниз. 1- 4 - поднимая руки вверх, сжимать и разжимать пальцы; 5-8 - опуская руки вниз.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз. 1 - поворот вправо, руки за голову; 2 – исходное положение. То же влево.
3. И п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 - поднять согнутую в колене ногу, хлопнуть по колену (1-2-й классы), хлопнуть под коленом (3-4-й классы); 2 - исходное положение. То же другой ногой.
4. И.п. - стойка руки на пояс. 1 - прыжком ноги врозь; 2 исходное положение. Повторить 3-4 раза.

### **Комплекс 4**

1. И.п. - стойка ноги вместе, кисти к плечам. 1 - руки  
1. вверх; 2 - руки в стороны; 3 - руки вверх; 4 - исходное положение.
2. И.п. - основная стойка, руки вниз. 1- наклон вправо, руки на пояс; 2 – исходное положение. То же влево.
3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 - наклон вперед, коснуться голени (1-2-й классы), коснуться носка (3-4-й классы); 2 - исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки к плечам; 2 - исходное положение.

## **Комплекс 5**

1. И. п. - основная стойка, руки вниз. 1-2 - руки через стороны вверх; 3-4 - опустить - исходное положение.
2. И. п. - стойка ноги врозь, руки вниз. 1-2 - дугами руки вверх, наклон вправо; 3 - наклон влево; 4 - исходное положение.
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз. 1 - поворот вправо со свободным захлестом рук вокруг туловища; 2 - исходное положение. То же влево.
4. И.п. - основная стойка, руки вверх (34-й классы), руки на пояс (1-2-й классы). 1-2 - присед, руки вперед; 3-4 - исходное положение.

## **Комплекс 6**

1. И.п. - основная стойка, руки вниз. 1 - поднять руки к плечам; 2 - руки вверх; 3 - руки к плечам; 4 - исходное положение.
2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон вправо; 2 - исходное положение. То же влево.
3. И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1- правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой.
4. И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - наклон головы вправо; 2 - исходное положение. То же влево.

## **Комплекс**

**7**

И.п. - основная стойка, руки вниз. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, хлопок над головой; 3 - руки в стороны; 4 – исходное положение.

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон вперед, прогнуться, руки в стороны; 2 - руки вниз, хлопок перед собой; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз. 1 - поворот вправо со свободным захлестом рук вокруг туловища; 2 - исходное положение. То же влево.
3. И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - правую ногу назад на носок, руки к плечам; 2 - исходное положение. То же левой ногой.

## **Комплекс 8**

1. И.п. - основная стойка. 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же шаг влево.
2. И.п. - основная стойка, руки к плечам, 1 - согнуть правую ногу, левым локтем коснуться колена; 3-4 исходное положение.
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон вправо; 2 - исходное положение. То же влево.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс (1-2-й классы), руки за голову (3-4-й классы). 1-4 - наклоняясь вперед, круговые движения туловищем вправо; 5-8 - то же влево.

## **Комплекс 9**

1. И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1-2 - правую ногу назад на носок, руки к плечам; 3-4 исходное положение.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 - два пружинящих наклона к правой ноге; 3-4 - исходное положение. То же к левой ноге.
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - 4 круговые движения туловища вправо; 5 - 8 - то же влево.
4. И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком йоги в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

## **Комплекс 10**

1. И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1 — руки за голову; 2 – исходное положение.
1. 2 И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2 - поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопок под ней; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - исходное положение.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - наклон вправо; 2 - исходное положение. То же влево.
3. И.п. - основная стойка. 1 - руки к плечам; 2 -подняться на носки; 3 - опуститься на всю ступню, руки к плечам; 4 - исходное положение.



## **II. Сидя за партой**

### **Комплекс 1**

1. И. п. - руки на парту вперед. 1-2 - поднять руки вверх, прогнуться; 3-4 - исходное положение.
2. И. п. - руки на край парты, согнуты и сжаты в кулаки. 1-4 - выпрямляя руки и разжимая пальцы, дотронуться до противоположного края парты; 5-8 - исходное положение.
3. И.п. - руки за голову, локти вперед. 1-2 - развести локти в стороны; 3-4 – исходное положение.
4. И. п. - руки к плечам. 1-3 - локти в стороны; 4 -исходное положение.

### **Комплекс 2**

1. И.п. - сидя за партой, руки за голову, локти свести. 1 - 2 - локти в стороны, прогнуться; 3-4 - расслабляя мышцы, принять исходное положение.
2. И.п. - сидя за партой, руки за голову. 1-2 -поворот вправо, руку в сторону, коснуться сзади стоящей парты; 3-4 - исходное положение. То же влево.
3. И.п. - сидя за партой, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. 1 - руки вперед, пальцы разжать; 2 -исходное положение.
4. И.п. - стоя у парты, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - исходное положение.

### **Комплекс 3**

## **III. В игровом варианте**

### **"Гуси серые"**

Гуси серые летели (бег на месте или врассыпную, движения руками, как крыльями).

Да, летели. Да, летели (продолжение бега).

И присели, посидели (два приседа).

Да и снова полетели (снова бег).

А потом опять присели (присед).

Игровое упражнение повторить 2-3 раза.

1. И.п. - сидя за партой, руки к плечам, ноги расставлены. 1-2 - поворот туловища вправо, руки вверх; 3-4 - исходное положение.
2. И.п. - сидя за партой, руки за голову. 1-2 поднять руки вверх, туловище держать прямо; 3-4 -исходное положение.
3. И.п. - стоя за партой, руки на парту. 1-2 - сесть за парту; 3-4 - исходное положение
4. И.п. - стоя за партой, руки на пояс; 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, потянуться; 3- руки в стороны; 4 - исходное положение

#### **Комплекс 4**

1. И.п. - сидя за партой, руки за голову. 1-2 руки вверх, потянуться; 3-4 - исходное положение,
2. И.п. - сидя за партой, ноги на ширину плеч, руки на пояс. 1-2 - наклон вправо; 3-4 - исходное положение. То же влево.
3. И.п. - сидя за партой. 1-2 - встать, выпрямиться; 3-4 - исходное положение.
4. И.п. - сидя за партой, руки к плечам, 1-2 руки вверх; 3-4 - исходное положение.

#### **Комплекс 5**

1. И.п. - сидя за партой, руки на парту ладонями вниз. 1-4 - поочередное продвижение вперед то левой, то правой руки с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.
2. И.п. - основная стойка у парты, руки к плечам. 1-4 - одновременные круговые движения вперед; 5-8 назад. Повторить 3 раза.
3. И.п. - сидя за партой, руки за голову, пальцы "в замок". 1-2 - руки вверх ладонями вверх; 3-4 - исходное положение, Темп средний.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 поворот вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же влево.

Мы топаем ногами. Топ, топ, топ (ходьба на месте).

Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп (хлопки в ладоши).

Качаем головой (наклоны головы вправо, влево).

Мы руки поднимаем (руки вверх).

Мы руки опускаем (руки вниз).

Мы руки разведем (руки в стороны).

И побежим кругом (бег).

### **"Вышла мышка"**

Вышла мышка как-то раз (ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне).

Поглядеть, который час (повороты влево, вправо, пальцы "трубочкой" перед глазами).

Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладони).

Мышки дернули за гири (руки вверх и приседание с опусканием рук - "дернули за гири").

Вдруг раздался страшный звон (хлопки перед собой).

Убежали мышки вон (бег на месте или к своему месту).

Игровое упражнение повторить 2-3 раза.

### **"Печка горяча"**

Ча-ча-ча (три хлопка в ладоши).

Печка очень горяча (четыре полуприседа).

Чи-чи-чи (три хлопка над головой).

Печет печка калачи (четыре прыжка на месте).

### **"Ровным кругом"**

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем вот так...

Играющие образуют круг, в центре находится водящий. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят текст. По окончании они останавливаются, а

водящий (затейник) показывает какие-либо движения; дети повторяют их, Затем выбирается новый водящий, игра возобновляется.

### **"У реки росла рябина"**

У реки росла рябина (из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх],

А река текла, рябила (повороты вправо и влево с плавными движениями рук).

Посредине глубина (наклоны вперед, руки прямые).

Там гуляла ры-би-на (приседы).

Эта рыба - рыбий царь (прыжки).

Называется - пескарь (ходьба на месте).

При проведении физкультминуток с игровыми упражнениями возможно использование также игр малой подвижности: "Летает - не летает" "Великаны и гномы", "Эхо", "Хоровод", "Угадай, чей голосок" и др.

### **Сколиоз.**

#### **Упражнения из исходного положения стоя.**

1 .И.п.- ноги на ширине плеч, руки опущены. На «раз»-расправить плечи свести лопатки, напрячь мышцы - вдох, «два»- вернуться в и. п.- вдох. Повторить 4-10-раз в зависимости от возраста и степени нарушения осанки. Упражнение способствует развитию всех мышц плечевого пояса.

2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью, ладонями вниз. На «раз» повернуть туловище вправо, развести руки в стороны на уровне плеч, ладонями кверху- вдох. На «два»-вернуться в и.п.- вдох. На «три» и «четыре»- тоже в левую сторону. Повторить 3-8 раз в каждую сторону.

3. И.п.- основная стойка. На «раз»- поднять руки верх, ладонями внутрь, отставить левую ногу назад на нос, потянуться, посмотреть на кончик пальца-вдох. На «два»-и. п.- вдох. На «три» и «четыре»- тоже для правой ноги 3-5 раз к.н.

4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, плечи расправлены, лопатки сведены голова и плечевой пояс несколько отведены назад. На «раз»-

наклониться вперед -вниз к левой ноге, достать кистями носок левой ноги не сгибаясь- вдох. На «два»- и.п.- вдох. На «три» и «четыре»-тоже к правой ноге 3-6 раз.

5. И.п.- ноги на ширине плеч гимнастическая палка в опущенных руках сверху. На «раз»- вдох, на «два»- палку опустить за спину и прижать ее к нижним углам лопаток прямое туловище наклонить вперед- вдох. На «три»-выпрямить туловище поднять руки вверх и посмотреть на палку- вдох, на «четыре»- и.п. -вдох. 4-8 раз.

### **Сколиоз.**

#### **Упражнения из исходного положения сидя.**

1. И. п.- сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки перед грудью. На «раз»- энергичный поворот туловища влево, руки в стороны ладонями вверх- вдох. На «два»-и.п.- вдох. На «три» и «четыре»- тоже и в правую сторону 4-6 раз.

2. И. п.- сидя верхом на скамейке, ноги разогнуты и упираются в скамейку , руки на поясе. На «раз»- лечь на скамейку- вдох. На «два»- и.п. 5-10 раз.

#### **Упражнения для профилактики и коррекции правостороннего сколиоза**

1 .И.п.- основная стойка: 1-2-поднять левую руку с отведением правой руки назад:3-4- вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе с интервалами 30-40 сек.

2.И.п.- ноги врозь на ширине плеч, левая рука вверху правая за спиной: 1-3-пружинящие наклоны в правую сторону: 4- вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз с интервалами 30-40 сек.

3.И.п.- в упоре на коленях, руки опущены вниз: 1-2- правую ногу вытянуть назад, левую руку поднять вверх, прогибаясь спиной назад: 3-6- фиксировать принятое положение: 7-8-вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз в медленном темпе с интервалами 2-3 мин.

4. И.п.- сидя на стуле, руки опущены на колени: 1-2-поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад вниз, наклоняясь вправо: 3-6-фиксировать принятое

положение:7-8-вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз в медленном темпе с интервалами 1 -2 мин.

5. И.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях у подбородка: 1-2- прогибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад: 3-6- фиксировать принятое положение: 7-8- вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз с интервалами 1-2 мин.

#### **А. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки**

1. Стоя , принять правильную осанку, касаясь стены или гимн, стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку. Отойти от стенки на один - два шага, сохраняя правильную осанку.

3. Принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

4. Принять правильную осанку и гимн. стенки. Сделать один - два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса , рук и туловища. Принять правильную осанку.

5. Стоя у гимн, стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки , удерживаясь в этом положении 3 - 4 с. Возврат в И.П.

6. То же упражнение, но без гимн. стенки.

7. Принять правильную осанку , присесть , разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать , принять И.П.

8. Сидя на гимн, скамейке у стены , принять правильную осанку / затылок , лопатки и ягодицы прижаты к стенке .

9. И.П. такое же, как в упр. 8 , расслабить мышцы шеи, уронить голову , расслабить плечи, мышцы шеи, уронить голову, мышцы спины, вернуться в И.П.

10. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую

линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, принять прямое положение тела. Вернуться в И.П.

11. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

12. Принять правильную осанку в положении стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

### **Б. Упражнения для создания и укрепления «мышечного корсета»**

1. Из исходного положения лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.

2. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.

3. И.П. то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам / как плавание стилем «басс» /.

4. И.П. то же. Движение рук в стороны - назад, в стороны - вверх.

5. И.П. то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать руки / кисти /.

6. То же, что и упр. 5, но совершать прямыми руками круговые движения. Упражнения 1 - 6 выполнять с усложнениями - с задержкой до 3 - 4 счетов. В дальнейшем использование отягощений и сопротивления.

7. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание выпрямленных ног с удержанием их до 3 - счетов, не отрывая таза от пола. Темп медленный.

8. И.П. то же. Приподнимание обеих выпрямленных ног с удержанием их до 3 - 5 счетов.

9. То же И.П. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую ногу.

10. Из аналогичного исходного положения приподнимать выпрямленные ноги , разводить их в стороны , соединить и опускать в И.П.

11 .И.П. - лежа на животе попарно друг против друга , мяч в согнутых руках перед собой . Перекатывание мяча партнеру , ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч .

12.И.П. то же , приподнять голову и плечи , удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью . Бросок мяча партнеру , руки вверх , голова и грудь приподняты , ловить мяч .

### **Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием**

Продолжительность занятий 10 мин. Перед упражнением следует походить на носках , затем попрыгать на носках через скакалку - на одной и двух ногах .

Упр. « каток » - ребенок катает вперед - назад мяч , скалку или бутылку . Упр - е выполняется сначала одной , затем другой ногой .

Упр - е « разбойник » - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами . Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения . Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце / или салфетку /, на котором лежит какой - нибудь груз / например камень /. Упражнение выполняется сначала одной , затем другой ногой .

Упр - е « маляр » - ребенок , сидя на полу с выгнутыми ногами / колени выпрямлены /, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену . « Поглаживание » повторяется 3-4 раза . Упр - е выполняется сначала одной , затем другой ногой .

Упр - е « сборщик » - ребенок , сидя с согнутыми коленями , собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы , разложенные на полу / игрушки , прищепки для белья , елочные шишки и др. /, и складывает их в кучки . Другой ногой он повторяет то же самое . Затем без помощи рук перекладывает эти



предметы из одной кучки в другую . Следует не допускать падения предметов при переноске.

Упр - е « художник » - ребенок , сидя на полу с согнутыми коленями , карандашом , зажатым пальцами ноги , рисует на листе бумаги различные фигуры , придерживая лист другой ногой . Упр - е выполняется сначала одной , затем другой ногой.

Упр - е « гусеница » - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями . Сгибая пальцы ног , он подтягивает пятки вперед / пятки прижаты к пальцам / , затем пальцы снова расправляются и движение повторяется / имитация движения гусеницы / . Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор , пока пальцы могут касаться пола. Упр - е выполняется обеими ногами одновременно .

Упр - е « кораблик » - ребенок , сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу , постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу / старается придать ступням форму кораблика /.

Упр - е « серп » - ребенок сидя на полу с согнутыми коленями , ставит подошвы ног на пол / расстояние между ними 20 см /. Согнутые пальцы ног сперва сближаются , а затем разводятся в разные стороны , при этом пятки остаются на одном месте . Упр. - е повторяется несколько раз .

Упр - е « мельница » - ребенок , сидя на полу с выпрямленными ногами , описывает ступнями круги в разных направлениях .

Упр - е « окно » - ребенок , стоя на полу , разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола .

Упр - е « барабанщик »- ребенок , сидя на полу с согнутыми коленями , стучит по полу только пальцами ног , не касаясь его пятками . В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются .

Упр - е « хождение на пятках » - ребенок ходит на пятках , не касаясь пола.

**ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле. 1-2-отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4-гольву наклонить вперёд, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1-поворот головы направо, 2-и.п., 3-поворот головы налево, 4-и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. 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.

### **ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1-правую руку вперёд, левую вверх. 2-переменить положения рук. Повторить 3-45 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2-свести локти вперёд, голову наклонить вперёд. 3-4-локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1-сжать кисти в кулак. 2-разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

### **ФМ для снятия утомления с туловища**

1. И.п.- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-резко повернуть таз направо. 2-резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п.- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5-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.

3. И.п.- стойка ноги врозь. 1-2-наклон вперёд, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4-и.п., 5-8-то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

### **Упражнение для улучшения мозгового кровообращения**

И.п. - сидя, руки на поясе. 1-поворот головы направо, 2-и.п., 3-поворот головы налево, 4-и.п., 5-плавно наклонить голову назад, 6-и.п., 7-голову наклонить вперёд. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

### **Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти**

И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1-сжать кисти в кулак, 2-разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

### **Упражнение для снятия утомления с мышц туловища**

И.п.- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-резко повернуть таз направо. 2-резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

### **Упражнение для мобилизации внимания**

И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1-правую руку на пояс, 2-левую руку на пояс, 3-правую руку на плечо, 4-левую руку на плечо. 5-правую руку вверх, 6-левую руку вверх, 7-8-хлопки руками над головой, 9-опустить левую руку на плечо, 10-правую руку на плечо, 11-левую руку на пояс, 12-правую руку на пояс. 13-14-хлопки руками по бёдрам. Повторить 4-6 раз. Темп -1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5-быстрый, 6-медленный.

## **СанПиН 222542 - 96**

### **Комплексы 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.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

### **1. ФМ общего воздействия**

1. И.п. – 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.

2 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.

3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх - наружу. 3 - 4 - то же другой ногой. Повторить 6 8 раз. Темп средний.

### **2. ФМ общего воздействия**

1. И.п. - о.с. 1 - 2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3 - 4 - то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс, 1 - 3 -• круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1-4 то же влево. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

### **3. ФМ общего воздействия**

1. 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.

2 И.п. - стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 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.

### **4. ФМ общего воздействия**

1. И.п. - руки в стороны. 1 - 4 - восьмеркообразные движения руками 5 - 8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 3 -три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса, 4 и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.П. - О.С. 1 - руки В стороны туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону Темп медленный.

### **Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:**

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражения 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. ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3 - 1 руки расслаблен, но вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный
2. И.п. - 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 6-8 раз, Темп средний
3. И.п. - сидя на стуле. 1 - 2 отвести голову назад к плавно наклонить назад. 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный

## **2. ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе 1 правой рукой назад с поворотом туловище и направо. 3 - 4 - то же левой рукой. Повторить 4 - 6 раз Темп медленный.
2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и.п. то же налево. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый
3. И.п.- сидя на стуле, руки на пояс. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же налево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

## **3. ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

1. 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.
2. И.п. - о.с. Хлопок в ладоши за спиной поднять назад возможно выше, 2 - движение рук через стороны хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.
3. 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.

#### **4. ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

1 И.п. - стоя или сидя. 1 - руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 - повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны. 1 - 3 - три рырка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону, Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 - голову повернуть направо. 6 - и.п. 7 - голову повернуть налево. 8 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

#### **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.

#### **1. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. 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.

2. И.п. - руки согнуты перед грудью. 1 - 2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 - 4 - то же прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. 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.

#### **2. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. И.п. - о.с. - кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. 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.

3. И.п.- тыльной стороной кисти на пояс. 1 - 2 -свести вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

### **3. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1. - дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Руки не напрясть. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И. п.- о.с. 1- руки вперед, ладони книзу. 2-4 зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперед. 7 - 8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - руки свободно махом в стороны. слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

### **4. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. И.п. - о.с. 1 - дугами внутрь, руки вверх- в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед, 3 - "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.л. - руки к плечам, кисти в кулаках. 1 - 2 -напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 - руки расслабленно вниз. 4 - и.п. Повторить 6 -8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положение рук. Повторить 3 - 4 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

**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.

### **1. ФМ для снятия утомления с туловища и ног**

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3 - 4 - тоже в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный
2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3 наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п. Повторить 6- 8 раз. Темп средний.
3. 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.

### **2. ФМ для снятия утомления с туловища и ног**

1. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. - о.с. 1 - 2 - присед на носках, колени врозь, руки вперед - в стороны. 3 - встать на правую, мах левой назад, руки вверх, 4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5 - 8 - то же с махом правой ногой назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. **ПОВТОРИТЬ 6-8 РАЗ ТЕМП СРЕДНИЙ.**

### **3. ФМ для снятия утомления с туловища и ног**

1. И.п. - руки скрестно 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.

2. 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.

3. И.п. - выпад левой 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. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

#### **4. ФМ для снятия утомления с туловища и ног**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо. 1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево.

2 - то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки в стороны. 1 - 2 - присед, колени вместе, руки за спину. 3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### **Комплексы упражнений физкультурных пауз**

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

#### **Физкультурная пауза 1.**

Ходьба на месте 20 - 30 секунд. Темп средний.

1. Исходное положение {и.п.} - основная стойка (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.

2. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1 - 3 наклон назад, руки за спину. 3 - 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 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.

4. 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 а другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

## **Физкультурная пауза 2.**

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний

1. И.п. - о.с. Руки за голову. 1 - 2 - встать ил носки прогнуться, отвести локти назад. 3 - 4 – опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с, 1 - шаг вправо, руки в стороны, 2 -повернуть кисти ладонями вверх. 3 - приставить левую ногу, руки вверх. 4 руки дугами и стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5 - 8 - то же влево. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 2- наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 – и.п. 3 -4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний

4. И.п. - стойка ноги врозь, левая вперед, руки к стороны или на поясе. 1 - 3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 - переменить положение ног. 5 - 7 - то же. но правая нога впереди левой. Повторить 4 - 6 раз. Перейти на ходьбу 20 - 25 с. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь пошире. 1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2 - 3 - сохраняй положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 - и.п. 5 - 8 - то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И.п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад. 2- и.п, 3 - 4 - то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 - руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный

### **Физкультурная пауза 3**

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. И.п. - о.с. Правой рукой дугой внутрь. 2 - то же левой и руки вверх, встать на носки. 3 - 4 - руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в .вороны, ладони кверху. 2 - с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 -выпрямиться. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний,

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища и стороны. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. "Темп средний.

4. И.П, - О.С. 1 - 2 - присед, колени врозь, руки вперед. 3 - 4 - встать, правую руку вверх, левую м голову. 5 - 8 - то же, но правую за голову. Повторить 6 - 10 раз. Темп медленный.

5. И.п.- о.с. 1 - выпад влево, руки в стороны. 2 - 3 -руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 - и.п, 5 - 8 -то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

б. и.п. – правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 – мах правой ногой вперед. 2 – мах правой ногой назад, захлестывая голень.

### ***Краткий толковый словарь***

**Пауза** - краткий перерыв в звучании, в речи, в работе

**Динамический** - богатый движением, действием

**Сколиоз** - боковое искривление позвоночника

**Плоскостопие** - физический недостаток ноги - наличие плоской, опирающейся на всю подошву стопы

**Кровообращение** - движение крови в организме человека по кровеносным сосудам

### *Список использованных источников*

1. 2.4.2. Гигиена детей и подростков учреждений общего и среднего образования .  
Гигиенические требования и условия обучения в общеобразовательных учреждениях .  
Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы . Сан Пин 2.4.2. 1178-02.
2. Как самому восстановить зрение .  
Составители : Е.А.Оремус , А.Ю. Шикунов « Образ компани » - М.,1999 г.
3. Улучшение зрения по методу американского врача У. Бейтса М ., 5. Полянка , 43 , 2000 г.
4. В.А.Гончаров , А.И.Чернов « Без гимнастики нельзя » М ., « Физкультура и спорт » , 1975 г.
5. Лебедев Н.Т. « Школа и здоровье учащихся : Пособие - Минск : Университетское , 1998 г.
6. Методические рекомендации по разделу « Воспитание , здоровый образ жизни » Курса « Педагогика » Составила В.П.Щербинина - Грозно : Гр Гу , 2001 - 59, с.
7. Миронова Р.М. « Игра в развитии активности детей » Минск : Народная совета, 1989 г.
8. Щербинина В.П. Педагогика здорового развития детей младшего возраста. Грозно 1992 г.
9. Пензулаева Л.И. « Физкультминутки на уроках » М .,« Просвещение » , 1989г.
10. С.И.Ожегов « Словарь русского языка » под редакцией Л.И. Скворцова М ., « Оникс 21 века » Мир « Образование » 2004 г.