

Приложение №5

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ

1 Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 Резко повернуть таз вправо. 2 Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2 Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3 Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

1 Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2 Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1 Поворот головы вправо. 2 Исходное положение. 3 Поворот головы влево. 4 Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

3 Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.

4 Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6 Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.

Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.

1 Скольжение подбородком по грудины вниз.

2 «Черепашка»: наклоны головы вперед-назад.

Наклоны головы вправо-влево.

3 «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.

4 «Сова»: поворот головы вправо-влево.

5 «Тыква»: круговые движения головой в одну и другую сторону.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

1 Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2 Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3 Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ОСАНКИ

Упражнения в ходьбе на месте.

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.

2 Ходьба обычная, следя за осанкой.

3 Ходьба на носках, руки за головой.

4 Ходьба на пятках, руки на поясе.

5 Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти

отведены назад.

Упражнения стоя.

1 Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.

2 Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох, 3—4 — исходное положение — выдох.

3 Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в исходное положение.

4 Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.

5 Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой

6 Соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).

7 Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.

8 Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в

исходное положение — выдох. 9 Ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

1 Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5

Повторить 4—5 раз.

2 Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4—5 раз.

3 Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4—5 раз.

4 Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1—4, потом перевести взор вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

5 В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

6 Сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в

7 Сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить

Физкультминутки для глаз:

Словно стрелочка часов,

Проведём глазами дружно,

Чтоб глаза твои зоркие были,

Ну, а дальше будь здоров!

Чтоб в очках тебе не ходить,

Вдаль посмотри и под ноги,

Рисуй восьмерку вертикально

Вправо, влево побыстрей.

Ты головою не крути

А лишь глазами осторожно

Ты вдоль по линиям води

А теперь по кругу быстро,

И на бочок ее клади.

теперь следи горизонтально

Глаза открываем мы, наконец

И в центре ты остановись

Зарядка окончена. Ты

Зажмурься крепко, не ленись.

молодец!

крепко зажмурить глаза (3-5
сек.)

Мы глазами поколдуем.

поморгать глазами 3-5 сек.

Круг огромный нарисуем!

смотреть прямо перед собой

Нарисуем мы окно

поморгать глазами 3-5 сек.

И большущее бревно.

Нарисуем лифта бег:

Глазки вниз, глазки вверх!

Все зажмурились: раз-два!

Спал цветок

Закружилась голова.

(Закрыть глаза, расслабиться,

Мы глазами поморгали,

помассировать веки, слегка

Вмиг гирлянды засверкали.

надавливая на них по часовой

Смотрим прямо и вперёд –

стрелке и против нее.)

Это мчится самолёт...

И вдруг проснулся,

Раз моргнули, два моргнули –

(Поморгать глазами.)

Наши глазки отдохнули!

Больше спать не захотел,

Выполняется сидя за партами:

(Руки поднять вверх (вдох)

дети “рисуют” глазами круг,

Посмотреть на руки.)

не поворачивая головы

Встрепенулся, потянулся,

“рисуют” окно

(Руки согнуты, в стороны

“рисуют” бревно

(выдох)

опустить глаза вниз, поднять

Взвился вверх и полетел.

глаза вверх

(Потрясти кистями,

посмотреть вправо-влево.)

Гимнастика для глаз

Упражнение выполняется стоя, руки на поясе, плечи

развернуты. Плакат находится впереди вверху, укреплен над доской.

С помощью стрелок указаны траектории, по которым должен

двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток:

вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, по восьмерке.

Каждая траектория отличается от других цветом. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.

Гимнастика для рук

(Руки на столе перед грудью согнуты в локтях)

Наши пальчики проснулись.

(Руки вверх, локти на столе, пальцы широко развести в стороны,

С добрым утром! (Пальцы рук переплести (рукопожатие)

Потянулись, потянулись, потянулись.

(Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться)

Стали дружно умываться.

(Ладони трут друг друга, имитируя намыливание)

Полотенцем вытираться.

(Поочередные скользящие движения руками от основания
тыльной стороны кисти к кончикам пальцев)

Каждый пальчик вытираем, не один не забываем.

(Каждый пальчик массируется (имитируется процесс вытирания)

Дружно делаем зарядку!

(Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук
вперед и назад. Пальцы расслаблены, взмахи кистями)

Пришли в школу. (Руки на парте согнуты в локтях) И уселись за тетрадку. (Дети
показывают готовую к работе руку

Снятие усталости.



СИЛАЧИ



ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ



ПОВОРОТЫ - ВЛЕВО - ВПРАВО



ВЕСЕЛЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

