

## **Примеры рекомендуемых упражнений для выполнения на физкультурных минутках**

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.
2. И. П. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох; 3-4 — исходное положение — выдох.
3. Полуприседание с прямой спиной, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в И. П.
4. И. П. — ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах вперед-назад.
5. И. П. — ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Полунаклон корпуса вперед с прямой спиной.
6. И. П. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Соединять кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
7. И. П. — ноги на ширине плеч, руки перед собой. Различные движения в лучезапястном суставе.
8. Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в И. П. — выдох.
9. И. П. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.
10. Ходьба на месте с отрывом пятки одной ноги от пола.

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

И. П. — стойка, ноги врозь, руки на поясе. Повторить 4-6 раз. Темп выполнения — средний. 1,3 — повернуть туловище налево; 2,4 — повернуть туловище направо. Во время поворота ноги остаются неподвижными.

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

И. П. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2, 4, 6 — И. П.; 3 — поворот головы налево; 5 — голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп выполнения — медленный.

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

И. П. — сидя, руки подняты вверх. 1,3 — сжать кисти в кулак; 2, 4 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп выполнения — средний.



ИНСТИТУТ  
ВОСПИТАНИЯ

Упр. 1. Сжать пальцы обеих рук в кулаки и сделать круговые движения кистями влево, вправо.

Упр. 2. Сжать пальцы в кулаки. Сгибание и разгибание отдельно каждого пальца руки. Стремиться к тому, чтобы все остальные пальцы руки оставались собраны в кулак.

Упр. 3. С силой сжимать и разжимать пальцы обеих рук, пока они не устанут.

Упр. 4. Выпрямить пальцы обеих рук, большие пальцы отвести в сторону, выполнить круговые движения влево, вправо.

Упр. 5. Прямые руки вперед в стороны, поочередное сгибания пальцев рук начиная с мизинца (движения напоминают веер).

Упр. 6. Встряхивание кистей рук, массаж пальцев.

### **Упражнения для глаз**

Причиной головных болей часто является переутомление или непривычная нагрузка на глаза. Необходимо выработать привычку регулярно делать данное простейшее упражнение.

Широко открыть глаза. Посмотреть до «предела» вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до «предела» вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее опустить глаза до «предела» вниз, зафиксировав на секунду, а затем до «упора» влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз — против часовой стрелки.

Кроме того, полезно напомнить, что необходимо несколько раз в час на несколько секунд прекращать работу и дать глазам отдых, т. е. закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте.

### **Упражнения для снятия зрительного утомления**

Упр. 1. Движение глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмуриться, снять напряжение, считая до десяти.

Упр. 2. Зрительно представить себе большой круг. Делать круговые движение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Упр. 3. Зрительно представить большой квадрат (можно взять за основу классную доску). Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний угол, затем в верхний левый угол, в правый нижний угол. Затем одновременно посмотреть во все углы квадрата.



ИНСТИТУТ  
ВОСПИТАНИЯ

Упр. 4. Вытянуть вперед правую (левую) руку по линии лица. Зафиксировать взгляд глаз на конце указательного пальца. Медленно приближать палец к кончику носа.

Упр. 5. Поставить указательный палец на переносицу. Перевести взгляд обеих глаз на переносицу и обратно.

Упр. 6. Перевести взгляд с ближнего предмета на дальний предмет и наоборот.

Упр. 7. Поставить указательные пальцы обеих рук перед собой. Правый палец отвечает за движение правого глаза, левый палец отвечает за движение левого глаза. Сведение и разведение пальцев по центру носа, в стороны.

### **Упражнения для снятия общего утомления**

1. Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, задержать дыхание, изо всех сил сдавить основания ладоней с напряжением мышц плечевого пояса и груди. Втянуть живот и приподняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Повторить три раза.
2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, без сопротивления, растягивая шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно — так, чтобы было приятно, 10–15 секунд.
3. Растереть ладонями уши — вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком как лошадка (10–15 секунд).
4. «Ворона». Произносить «Ка-аа-аа-аар!», стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.
5. «Колечко». С усилием, направляя кончик языка назад по верхнему небу, стараясь дотронуться языком до маленького язычка. Задание выполняется с закрытым ртом беззвучно (10–15 секунд).
6. «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз).



ИНСТИТУТ  
ВОСПИТАНИЯ

## **Примеры рекомендуемых упражнений для выполнения на физкультурных минутках**

### **Общего воздействия**

1. И. П. — основная стойка. На счёт «раз» — встать на носки, руки вверх наружу, на счёт «два» — потянуться вверх за руками. На счёт «три» — опустить руки дугами через стороны вниз, на счёт «четыре» — скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперёд. Повторить упражнение в быстром темпе 6–8 раз.
2. И. П. — стойка ноги врозь, руки вперёд. На счёт «раз» — поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счёт «два» — вернуться в исходное положение. На счёт «три, четыре» — упражнение выполняется в другую сторону. Повторить 6–8 раз в быстром темпе.
3. И. П. — стойка ноги врозь. На счёт «раз» — руки отводятся назад. На счёт «два» — руки развести в стороны, на счёт «три» — поднять руки вверх, встать на носки. На счёт «четыре» — расслабляя плечевой пояс, руки опустить с небольшим наклоном вперёд. Повторить 4–6 раз в медленном темпе.

### **Упражнение «Метка на стекле»**

В классе во время физкультминуток может использоваться следующая модификация данного упражнения. К оконному стеклу приклеить кружок диаметром 7 см на уровне глаз стоящего ребенка. Учитель дает команду: «Все внимательно посмотрите на кружок (3–4 сек). Теперь переведем взгляд на ... (дерево, здание, которое вы видите вдали из окна) (3–4 сек). Теперь снова посмотрите на кружок на оконном стекле». Повторить упражнение 5–6 раз, поочередно переключая внимание каждого ребенка с метки на стекле на удаленные объекты, видимые из окна. Упражнение можно выполнять из исходных положений — сидя и стоя.

Во время регламентированных перерывов при работе с видеодисплейными терминалами, персональными компьютерами с целью снижения утомления зрительного анализатора целесообразно через каждые 20–25 минут выполнять следующие комплексы упражнений, их следует менять через каждые 2–3 недели. Упражнения выполняют сидя или стоя, отвернувшись от экрана (при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз).



**ИНСТИТУТ  
ВОСПИТАНИЯ**

### Вариант 1

- 1-4 — закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы; 5-8 — раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
- 1-4 — посмотреть на переносицу и задержать взор (до усталости глаза не доводить); 5-8 — посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
- 1-4 — не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд; 5-8 — посмотреть вдаль. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
- Перевести взгляд быстро по диагонали: 1-4 — направо вверх, налево вниз, потом прямо вдаль;  
5-8 — налево вверх, направо вниз и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

### Вариант 2

- Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы. 1-4 — широко раскрыть глаза; 5-8 — посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
- 1-4 — посмотреть на кончик носа; 5-8 — перевести взгляд вдаль. Повторить 4-5 раз.
- Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть прямо вдаль. Повторить 4-5 раз.
- 1-4 — при неподвижной голове перевести взгляд с фиксацией его; 5-8 — прямо. Аналогичным образом: вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и в другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-8. Повторить 3-4 раза.

### Вариант 3

- Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на 10-15 счетов.
- Не поворачивая головы (голова прямо), с закрытыми глазами. Повторить 4-5 раз. 1-4 — налево; 5-8 — прямо; 9-12 — вверх; 13-16 — вниз.



ИНСТИТУТ  
ВОСПИТАНИЯ

3. 1-4 — смотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см; 5-8 — перевести взгляд вдаль. Повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделать глазами 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-4. Повторить 1-2 раза.

**Разнообразить физкультпаузу можно путем использования следующих комплексов упражнений:**

Комплекс 1

1. И.П. — стойка руки сзади, пальцы в замок. Повторите 4-6 раз. 1-2 — отводя руки и голову назад, прогнуться — вдох; 3-4 — в И. П. — выдох.
2. И. П. — основная стойка. Частые моргания в течение 10-15 сек.
3. И П. — стойка, кисти к плечам. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Круговые движения в одну и другую сторону.
4. И. П. — основная стойка, взгляд прямо перед собой. Повторить 6-7 раз. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы.
5. И. П. — стойка, палец держать перед носом на расстоянии 25-30 см. Переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 30-40 сек.

Комплекс 2

1. И. П. — стойка, руки перед грудью. Повторить 8-10 раз. 1,3 — отвести согнутые руки назад, соединить лопатки — вдох; 2,4 — руки вперед, как бы обнять себя — выдох.
2. И. П. — основная стойка. Повторить 8-10 раз. Закрывать глаза, крепко зажмуриться на 1-2 сек, затем открыть глаза.
3. И. П. — стойка, кисти к плечам. Повторить 6-8 раз каждой рукой. Круговые движения в одну и в другую сторону.
4. И. П. — основная стойка. Повторить 10-15 раз в каждую сторону. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону.

Комплекс 3

1. И. П. — стоя, кисти к плечам. Смотреть прямо перед собой. Повторить 8-10 раз. 1,3 — отвести локти назад — вдох; 2,4 — локти вперед — выдох.



ИНСТИТУТ  
ВОСПИТАНИЯ

2. И. П. — стоя. Частые моргания в течение 10–15 сек.
3. И. П. — стоя. Повторить 6–8 раз. 1–2 — разогнуться, голову, отвести назад — вдох; 3–4 — слегка наклониться, вперед — выдох.
4. И. П. — стоя, голову держать прямо. Повторить 6–7 раз. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы.
5. И.П. — стоя. Повторить 10–12 раз. 1,3 — слегка согнуть колени, поднявшись на носки; 2,4 — И. П.
6. И. П. — стоя, палец держать перед носом на расстоянии 25–30 см., переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 30–40 сек. Выполнять медленно.

## **Примерные комплексы гимнастики перед началом учебных занятий**

### Комплекс 1

1. И. П. — основная стойка. 1 — правая нога назад на носок, руки вверх-назад, прогнуться; 2 — И. П.; 3 — левая нога назад на носок, руки вверх-назад, прогнуться; 4 — И. П. (4–6 раз).
2. И. П. — стойка, руки на пояс. 1 — наклон головы вправо; 2 — влево; 3 — вперед; 4 — назад. (4–6 раз, темп — медленный).
3. И. П. — стойка, руки на пояс. 1 — поворот туловища направо, правая рука к плечу; 2 — И. П.; 3 — поворот туловища налево, левая рука к плечу; 4 — И. П. (4–6 раз в каждую сторону).
4. И. П. — стойка, руки за голову. 1 — наклон туловища вправо, левая рука вверх; 2 — И. П.; 3 — наклон влево, правая рука вверх; 4 — И. П. (4–6 раз).
5. И.П. — основная стойка. 1 — руки за голову; 2–3 — стойка на одной ноге, другую согнуть вперед (бедро до горизонтального положения, голень вертикальна); 4 — И. П. (4–6 раз).
6. И.П. — стойка, руки на пояс. 1–2 — два прыжка вверх; 3 — прыжок с поворотом на 90 градусов влево; 4 — прыжок с поворотом на 90 градусов в И. П. (4 раза).
7. И. П. — стойка, руки на пояс. Ходьба с изменением положения рук (на два шага). 1 — руки перед грудью; 2 — руки вверх; 3 — руки перед грудью; 4 — И. П.



ИНСТИТУТ  
ВОСПИТАНИЯ

## Комплекс 2

1. И. П. — стойка, руки на пояс. 1 — руки перед грудью; 2 — руки вверх, встать на носки, слегка прогнуться; 3 — руки перед грудью; 4 — И. П.
2. И. П. — стойка, ноги врозь, руки к плечам. 1-2 — два круговых движения вперед согнутыми руками; 3 — наклон головы вперед; 4 — И. П.; 5-6 — два круговых движения назад согнутыми руками; 7 — наклон головы назад; 8 — И. П. (4-6 раз).
3. И. П. — стойка, руки перед грудью. 1 — поворот туловища направо, рывок локтями в стороны; 2 — И. П.; 3-4 — то же в другую сторону. (4-6 раз).
4. И. П. — стойка, руки в стороны. 1 — выпад правой вперед, руки перед собой, правая сверху; 2 — И. П.; 3 — выпад левой вперед, руки перед собой, правая сверху, 4 — И. П. (4 раза с каждой ноги).
5. И. П. — стойка, руки на пояс. 1 — правую ладонь положить на левое плечо; 2 — левую ладонь положить на правое плечо; 3 — согнуть правую (левую) ногу вперед (бедро до горизонтального положения, голень вертикальна); 4 — разогнуть ногу; 5 — левая рука на пояс; 6 — правая рука на пояс; 7 — согнуть правую (левую) ногу вперед, 8 — И. П. (4-6 раз, постепенно ускоряя темп).
6. И. П. — основная стойка. Ходьба на месте с изменением положения рук (на каждый шаг). 1 — правая рука на пояс; 2 — левая рука на пояс; 3 — правая рука к плечу; 4 — левая рука к плечу; 5 — правая рука вверх; 6 — левая рука вверх; 7-8 — два хлопка над головой. 1 — правая рука к плечу; 2 — левая рука к плечу; 3 — правая рука на пояс; 4 — левая рука на пояс; 5 — правая рука вниз; 6 — левая рука вниз; 7-8 — два хлопка по бедрам. (4-6 раз, постепенно ускоряя темп).

## Комплекс 3

1. И. П. — основная стойка. 1 — руки вперед, ладони книзу; 2 — руки вперед-наружу, ладони кверху; 3 — встать на носки, руки вверх, прогнуться; 4 — И. П. (4-6 раз, темп медленный).
2. И. П. — основная стойка. 1 — правое плечо вверх, наклон головы вправо (вдох); 2 — И. П. (выдох); 3 — левое плечо вверх, наклон головы влево; 4 — И. П.
3. И. П. — основная стойка. 1 — с шагом вправо руки перед грудью, поворот туловища влево; 2-3 — руки вверх, наклон назад, 4 — И. П. (4-6 раз).



ИНСТИТУТ  
ВОСПИТАНИЯ



4. И. П. — стойка, руки вверх. 1-2 — полуприсед, руки вперед; 3-4 — встать, правая рука вверх, левая за голову. (4-6 раз, темп — средний).
5. И. П. — стойка, правая рука на пояс, левая на парте. 1 — мах правой вперед (до 45 градусов); 2 — мах правой назад захлестывая голень; 3 — мах правой вперед (до 45 градусов), 4 — И. П. (по 4 раза каждой ногой).
6. И. П. — стойка, руки к плечам. Ходьба на месте с изменением положения рук (на каждый шаг). 1 — правая рука вверх; 2 — левая вниз; 3 — правая к плечу; 4 — левая к плечу; 5 — левая вверх; 6 — правая вниз; 7 — левая к плечу; 8- правая к плечу. (30 сек.)

#### Комплекс 4

1. И. П. — стойка, сплетенные кисти рук на голову. 1-2 — руки вверх, кисти повернуты ладонями наружу, потянуться, встать на носки; 3-4 — И. П. (4-6 раз, темп -медленный).
2. И. П. — стойка, руки на пояс. 1 — правое плечо вперед, поворот головы направо (вдох); 2 — И. П. (выдох); 3 — левое плечо вперед, поворот головы налево; 4 — И. П. (4-6 раз).
3. И. П. — стойка, руки к плечам. 1 — поворот туловища влево; 2 — И. П.; 3 — наклон налево; 4 — И. П.; 5-8 — то же в другую сторону. (4-6 раз).
4. И. П. — стойка, руки вверх. 1-2 — полуприсед, руки вперед; 3-4 — встать, правая рука вверх, левая за голову. (6-8 раз, темп — средний).
5. И. П. — стойка, правая рука на пояс, левая на парте. 1 — мах правой вперед (до 45 градусов); 2 — мах правой назад захлестывая голень; 3 — мах правой вперед (до 45 градусов); 4 — И. П. (по 4 раза каждой ногой).
6. И. П. — стойка, руки к плечам. Ходьба на месте с изменением положения рук (на каждый шаг). 1 — правая рука вверх; 2 — левая вниз; 3 — правая к плечу; 4 — левая к плечу; 5 — левая вверх; 6 — правая вниз; 7 — левая к плечу.



ИНСТИТУТ  
ВОСПИТАНИЯ