

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»

Физкультурно- оздоровительные мероприятия

Сборник разработок спортивно-оздоровительных мероприятий

Исполнители: Михайлова Елизавета 9а

Лукас Данил 9а

Руководитель: Маслова О.Б. учитель
физической культуры

Мариинск, 2018 год

Содержание

1. Утренняя гигиеническая гимнастика
2. Корректирующая ритмическая гимнастика
3. Физкультурные паузы
4. Упражнения гимнастики для глаз

1. Утренняя гигиеническая гимнастика

Комплекс утренней гимнастики №1

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.
2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.
3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох.
4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.
5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ноги.
6. Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ноги. Темп средний.
7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямится, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.
8. Исходное положение - упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.
9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.
10. Исходное положение - стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.
11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.
12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.
13. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 - 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с или более.
14. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться - вдох; исходное положение - выдох.

Комплекс утренней гимнастики №2

1. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность 1 минута.
2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки - вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение - выдох.
3. Бег (15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.
4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны; 2 - 3 - пружинящий наклон назад; вдох; 4 - исходное положение; выдох; 5 - 8 - то же с поворотом вправо. Темп средний.
5. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный.
6. Исходное положение - стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 - 3 - скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах - вдох; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный.
7. Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Темп медленный.
8. Сидя ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад - выдох; исходное положение - вдох; повторить то же - к правой ноге. Темп средний.
9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола - вдох; отжимаясь, вернуться в исходное положение - выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний.
10. Исходное положение - упор присев. 1 - толчком ног, упор лежа; 2 - упор лежа, ноги врозь; 3 - упор лежа, ноги вместе; 4 - толчком ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный.
11. Исходное положение - упор присев. Выпрямиться. мах левой ногой назад, руки в стороны - вдох; упор присев - выдох; то же махом правой ноги. Темп средний.
12. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний.
13. Стоя, руки за спину. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком вернуться в исходное положение; 3 - 4 - прыжки на двух ногах. Дыхание произвольное. Продолжительность от 20 с.
14. Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться - вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны - выдох. Темп средний.
15. Ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд.

Комплекс утренней гимнастики №3

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводить локти назад, делая вдох, и расслабляться на выдохе.
2. Стоя, ноги вместе, руки опущены. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в исходное положение. Темп средний.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками попеременно.
4. Стоя, руки опущены. Делая вдох, поднять руки через стороны вверх, на выдохе опустить. Темп средний.
5. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно ускоряя и замедляя темп.
6. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний.
7. Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета. Темп средний.
8. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. Темп медленный.
9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 3 боковых наклона туловища, вернуться в исходное положение. Темп средний.
10. Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед - назад. Темп средний.
11. Спокойная ходьба с расслаблением (встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15 - 20 секунд.
12. При ходьбе попеременно поднимать руки вверх - вдох, опуская - выдох. Темп медленный.

Комплекс утренней гимнастики №4

1. Исходное положение - сидя на стуле, ноги согнуты, руки на коленях. Отводить руку в сторону, делая вдох, положить руку на колени - выдох.
2. Исходное положение - то же. Сгибать ноги в коленях. По 4 - 6 раз каждой ногой.
3. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Попеременно отводить руку и ногу в сторону на вдохе, возвращаться в исходное положение на выдохе.
4. Стоя, ноги на ширине ступни, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах вперед и назад.
5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Попеременно отводить руку в сторону с поворотом туловища и на выдохе ставить руку на пояс. Темп медленный.
6. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Присесть на выдохе, руки вперед, при подъеме - вдох. Темп средний.
7. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе, 15 - 30с.
8. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять кисти к плечам, делая вдох, опустить на выдохе, расслабиться.
9. Стоя, ноги вместе, одна рукаверху, другая опущена. Маховые движения руками со сменой положения рук на 2 счета. Темп средний.
10. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.
11. Сидя на стуле, ноги выпрямить, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе.
12. Приподнять плечи делая вдох, опустить плечи на выдохе, расслабиться.

Комплекс утренней гимнастики №5

Данный комплекс включает упражнения, развивающие подвижность в суставах, мышцы туловища, а также дыхательную мускулатуру.

1. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на коленях. Приподнять плечи - вдох, опустить - выдох, расслабиться. Дыхание спокойное, неглубокое. Повторить 3 - 6 раз.

2. Сидя на стуле, руки на коленях. Сжимать кисти рук, одновременно поднимая носки на себя. Темп средний, 8 -10 раз.

3. Исходное положение - то же. поочередно отводить выпрямляющуюся руку и возвращать в исходное положение. Темп медленный. По 3 - 4 раза каждой рукой.

4. Сидя на стуле, согнув ноги, держаться руками за спинку стула сзади. поочередно разгибать ноги, стопы скользят по полу. Темп средний, 4 раза каждой ногой.

5. Сидя на стуле. Поднять прямую руку вверх - вдох, опустить - выдох. Темп медленный, по 3 раза каждой рукой.

6. Исходное положение - то же. Повороты туловища с разведением рук. В медленном темпе по 3 - 4 раза в каждую сторону.

7. Стоя боком к стулу, одна рука сверху на спинке. Выполнять маховые движения противоположной рукой и ногой вперед и назад. Махи выполнять свободно без напряжения. Повторять по 4 - 6 раз каждой рукой и ногой.

8. Встать на расстоянии длины вытянутых рук от стула и, опираясь на спинку, медленно присесть - выдох, подняться - вдох. 4 - 6 раз.

9. Сидя на стуле, руки на коленях. Выполнять круговые движения ногой, касаясь носком пола. По 4 - 8 раз каждой ногой.

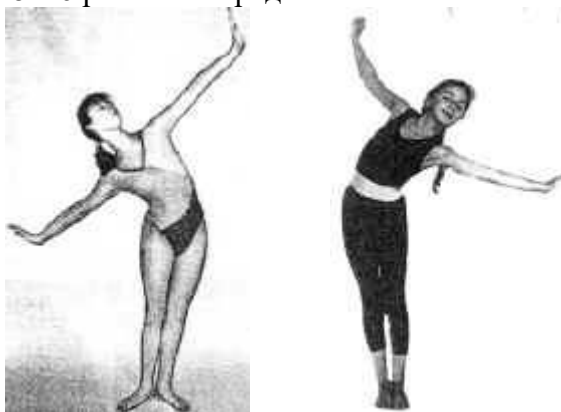
10. Исходное положение - то же. Поочередно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. По 3 - 5 раз каждой рукой.

11. Исходное положение - то же. Поочередное сведение и разведение пяток и носков стоп на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 8 - 12 раз.

12. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Откинувшись на спинку стула, закрыть глаза, расслабиться - 5 - 10 секунд.

2. Корректирующая ритмическая гимнастика

1. И.п.: о.с., руки к плечам. 1 – наклон вправо, руки в стороны, кисти разогнуть; 2 – и.п.; 3 – наклон влево, руки в стороны, кисти разогнуть; 4 – и.п.; 5 – наклон вправо, шаг левой влево, руки вверх, пальцы врозь; 6 – и.п.; 7 – наклон влево, шаг правой вправо, руки вверх, пальцы врозь; 8 – и.п. 8–16 раз. Темп средний.



2. И.п.: стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2 – два пружинящих наклона вправо; 3 – поворот туловища направо; 4 – и.п. То же в другую сторону. По 8–16 раз. Темп средний.



3. И.п.: о.с., руки вверх, кисти в замок. 1 – наклон назад, правая назад на носок; 2 – и.п. То же с другой ноги. По 8 раз. Темп средний.



4. И.п.: широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон вперед, руками коснуться пола; 2 – поворот туловища направо, правая рука в сторону-назад; 3–4 – то же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний.



5. И.п.: стойка на коленях, руки к плечам. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону-назад, левую руку вверх; 2 – и.п. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп средний.



6. И.п.: стойка на коленях, руки за голову. 1–2 – два пружинящих поворота туловища направо; 3–4 – два пружинящих поворота туловища налево; 5–6 – сед на пятки с небольшим наклоном назад, руки вперед ладонями кверху; 7–8 – и.п. 4 раза. Темп средний.



7. И.п.: стойка на коленях, руки вперед, кисти разогнуть; 1–2 – сесть на правое бедро, руки влево; 3–4 – то же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний.



8. И.п.: стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны. 1–2 – наклон к правой ноге, левой рукой коснуться правого носка, правую руку назад; 3–4 – и.п. То же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний.



9. И.п.: то же. 1–2 – наклон к правой ноге, головой коснуться правого колена, руки назад; 3–4 – и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний.



10. И.п.: стойка на коленях, ноги врозь. 1–3 – три пружинящих наклона к правому колену, руки в стороны; 4 – и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний.



11. И.п.: сед на левом бедре с упором на левую руку. 1 – выпрямить правую ногу и руку в сторону; 2 – согнуть правую ногу и руку влево; 3 – выпрямить правую ногу и руку в сторону; 4 – и.п. 4 раза. То же в другую сторону. Темп средний.



12. И.п.: упор на коленях. 1–2 – правую назад на носок, левую руку вверх; 3–4 – и.п., расслабить мышцы спины. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп медленный и средний.



13. И.п.: упор на правом колене, левую ногу в сторону. 1 – согнуть руки; 2 – и.п. То же с другой ноги. По 4–8 раз. Темп средний.



14. И.п.: сед ноги врозь, руки вверх, кисти в замок. 1–3 – три пружинящих поворота туловища направо; 4 – и.п. То же налево. По 4–8 раз. Темп средний.



15. И.п.: сед ноги скрестно, руки в стороны. 1 – наклон вправо, правая рука за спину, левую согнуть вверх; 2 – и.п. То же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний.



16. И.п.: лежа на левом боку с упором на правую руку, левая рука вверх. 1 – мах правой ногой в сторону; 2 – и.п.; 3 – мах правой согнутой ногой в сторону; 4 – и.п. То же в другую сторону. 8–16 раз. Темп средний.



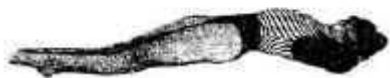
17. И.п.: лежа на спине, руки в стороны. 1 – ноги врозь; 2 – ноги скрестно приподнять над полом; 3 – то же, что на счет 1; 4 – и.п. Во время выполнения упражнения поясницу прижимать к полу. 8 раз. Темп медленный.



18. И.п.: лежа на спине, руки за голову. 1–2 – приподнять над полом верхнюю часть туловища; 3–4 – и.п., расслабиться; 5–6 – ноги вперед (до угла 30° от пола); 7–8 – и.п., расслабиться. 4–8 раз. Темп средний и медленный.



19. И.п.: лежа на спине, руки вверх. 1–2 – наклон вправо, руки за голову; 3–4 – и.п., потянуться вверх. То же в другую сторону. По 4–8 раз. То же с пружинящими наклонами. Темп медленный.



20. И.п.: лежа на животе, правую руку вверх, левую вниз. 1 – прогнуться, руки скрестно перед собой; 2 – левую руку вверх, правую вниз; 3–4 – то же в другую сторону; 4–8 раз, не возвращаясь в исходное положение. Темп средний.



21. И.п.: упор лежа на предплечьях. 1–2 – упор лежа на бедрах, прогнуться, поворот головы направо, посмотреть на пятки; 3–4 – и.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп медленный.



22. И.п.: лежа на животе, кисти под подбородок. 1–2 – наклон вправо, голову приподнять, правую ногу согнуть, коснуться коленом локтя правой руки; 3–4 – и.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп медленный.



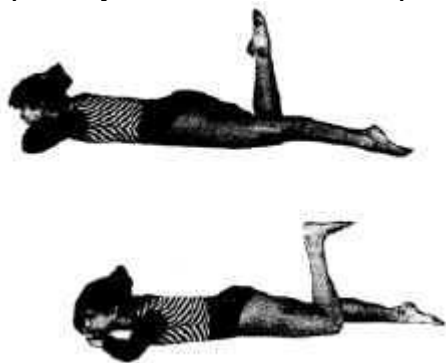
23. И.п.: лежа на животе, руки вверх. 1–2 – правую руку за спину, левую приподнять над полом, левую ногу в сторону; 3–4 – и.п., расслабиться. 4–8 раз. То же в другую сторону. Темп средний.



24. И.п.: лежа на животе, руки в стороны. 1 – мах правой ногой назад; 2 – правую ногу скрестно за левую, носком коснуться пола; 3 – мах правой назад; 4 – и.п. То же с другой ноги. По 4–8 раз. Темп средний.



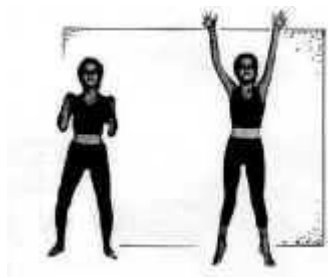
25. И.п.: лежа на животе, кисти под подбородок. Поочередное сгибание ног назад. То же с разогнутыми стопами. 8–16 раз. Темп средний.



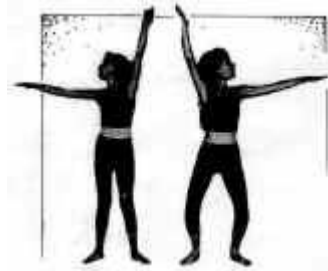
1. И.п.: о.с. 1–2 – руки вверх, два хлопка в ладоши над головой; 3–4 – полуприсед, руки назад, два хлопка в ладоши за спиной. 8–16 раз. Темп средний.



2. И.п.: стойка ноги врозь. 1 – полуприсед, руки к плечам; 2 – стойка на носках, руки вверх, пальцы врозь; 3 – то же, что на счет 1; 4 – стойка на носках, правая рука в сторону, левая рука вверх, поворот головы направо.



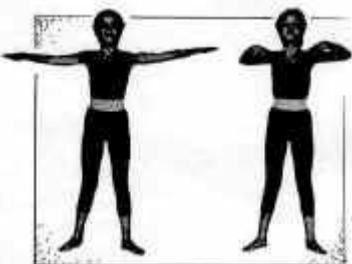
3. И. п.: стойка ноги врозь. 1– полуприсед, руки к плечам; 2 – полуприсед, левая рука в сторону, правая рука вверх, поворот головы налево; 3 – то же, что на счет 1; 4 – и. п. То же в другую сторону. 8–16 раз. Темп средний.



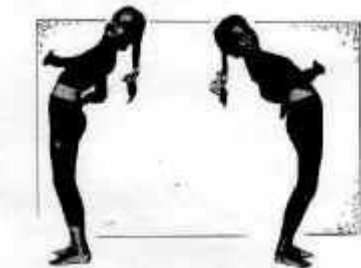
4. И.п.: о.с., руки за спину, кисти в замке. 1–2 – наклон вперед прямым туловищем, руки назад; 3–4 – и.п., прогнуться в пояснице. То же с передвижением вправо и влево. По 8–16 раз. Темп средний.



5. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. 1–8 – круговые движения руками назад с малой амплитудой. То же согнутыми руками. По 2 раза. Темп средний.



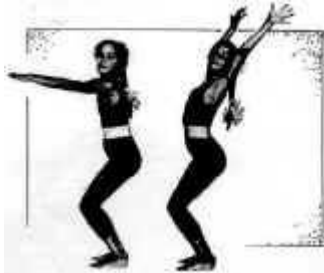
6. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон назад, правая рука за спину, левая перед собой; 2 – и.п.; 3 – наклон назад, левая рука за спину, правая перед собой. То же с полуприседаниями. По 8 раз. Темп средний.



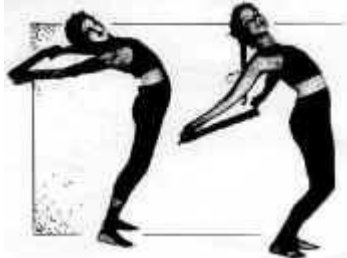
7. И.п.: о.с., руки к плечам. 1 – полуприсед, прогнувшись в пояснице, лопатки свести; 2–3 – пружинящий полуприсед, руки назад, пальцы врозь; 4 – и.п. 8–16 раз. Темп средний.



8. И.п.: полуприсед, руки вперед. 1 – прогнуться в пояснице, руки в стороны-назад, пальцы врозь; 2 – и.п.; 3 – руки вверх, пальцы врозь; 4 – и.п. 8–16 раз. Темп средний.



9. И.п.: о.с., ленту за спину. 1 – прогнуться в пояснице, ленту назад; 2 – и.п.; 3 – полуприсед, ленту назад; 4 – и.п. 8–16 раз. Темп средний.



10. И.п.: о.с., ленту на плечи. 1 – правая назад на носок, ленту вверх, прогнуться в пояснице; 2 – и.п.; 3 – наклон вправо, правую в сторону на носок, ленту вверх; 4 – и.п. То же в другую сторону. По 8–16 раз. Темп средний.



11. И.п.: стойка ноги врозь, ленту вниз. 1 – наклон вперед прогнувшись, ленту вверх; 3–4 – выпрямиться, наклон назад; 5 – поворот туловища направо; 6 – поворот туловища налево; 7–8 – и. п. 8 раз. Темп средний.



12. И.п.: о.с., ленту на плечи. 1–2 – выпад с наклоном вправо, ленту вверх; 3–4 – и.п.; 5–6 – выпад вправо с наклоном влево, ленту вверх; 7–8 – и.п. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп медленный и средний.



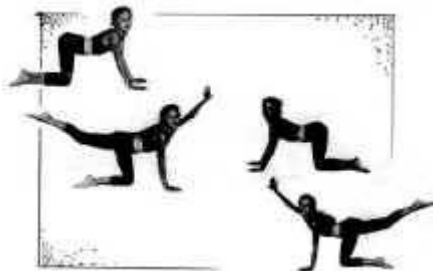
13. И.п.: стойка на коленях, ленту назад. 1–2 – сед на пятках, прогнуться, ленту назад; 3–4 – и.п. 2–8 раз. Темп медленный и средний.



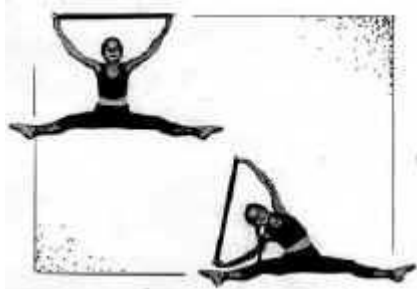
14. И.п.: упор на коленях и предплечьях, прогнувшись в пояснице. 1–2 – согнуть руки до касания грудью пола, лопатки свести, локти назад; 3–4 – и.п. 4–8 раз. Темп медленный.



15. И.п.: упор на коленях. 1–2 – мах правой ногой назад, левую руку вверх; 3–4 – и.п. То же с другой ноги и другой руки. По 8–16 раз. Темп средний.



16. И.п.: сед ноги врозь, ленту вверх. 1. Наклон вправо; 2 – и.п. То же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний.



17. И.п.: сед ноги врозь. 1–2 – мах правой влево, носком коснуться пола за левой ногой, прогнуться в пояснице; 3–4 – и.п. То же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний.



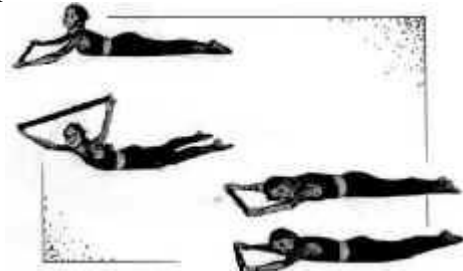
18. И.п.: сед согнув ноги, руки в стороны. 1–2 – поворот туловища направо, руки за голову, локти назад, лопатки свести; 3–4 – и.п. То же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний.



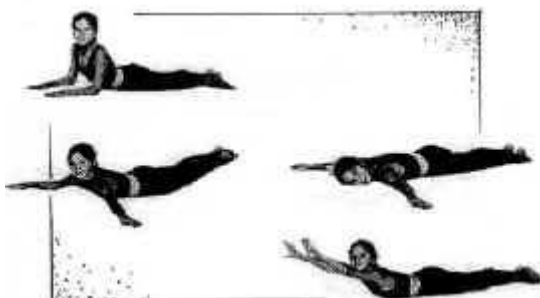
19. И.п.: сед, ленту вверх. 1–2 – лечь на спину, ленту вниз, ноги вперед; 3–4 – и.п. 8 раз. Темп медленный.



20. И.п.: лежа на животе, ленту вверх. 1–2 – прогнуться, ноги врозь приподнять над полом; 3–4 – и.п.: расслабиться; 5–6 – приподнять ноги над полом; 7–8 – и.п. 4–8 раз. Темп средний.



21. И.п.: упор лежа на предплечьях. 1–2 – приподнять ноги над полом, прогибаясь в пояснице, руки в стороны; 3–4 – и.п. расслабиться; 5–6 – руки вверх, потянуться вверх; 7–8 – и.п., расслабиться. 4–8 раз. Темп медленный и средний.



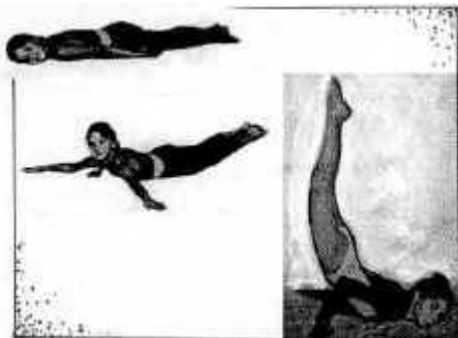
22. И.п.: упор лежа на предплечьях. 1–2 – разогнуть руки, прогнуться, голову назад; 3–4 – и.п.; 5–6 – прогнуться, руки назад, ноги приподнять над полом; 7–8 – и.п., расслабиться. 4–8 раз. Темп медленный и средний.



23. И.п.: упор лежа на предплечьях. 1–2 – прогнуться, руки вверх; 3–4 – и.п.; 5–6 – прогнуться, ноги приподнять над полом; 7–8 – и.п., расслабиться. 4–8 раз. Темп медленный и средний.



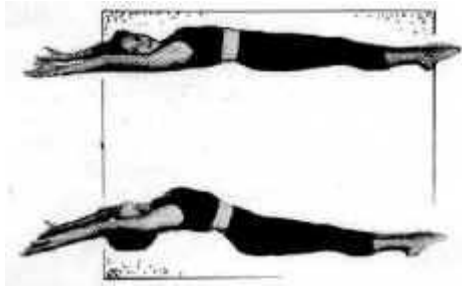
24. И.п.: лежа на животе, руки вниз. 1 – прогнуться, руки в стороны, ноги приподнять над полом; 2–7 – перекаты вперед-назад; 8 – и.п. 4–8 раз. Темп медленный и средний.



25. И.п.: лежа на спине. 1–2 – прогнуться в грудном отделе позвоночника, согнуть правую ногу; 3–4 – и.п., расслабиться. То же с левой ноги. По 4–8 раз. Темп медленный.



26. И.п.: лежа на спине. 1–2 – руки вверх, потянуться вверх; 3–4 – прогнуться в грудном отделе позвоночника; 5–6 – и.п., расслабиться. 4–8 раз. Темп медленный.



3. Физкультурные паузы

3.1 Упражнение для улучшения мозгового кровообращения.

1. Исходное положение – сидя, руки на поясе.
- 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение.
- 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение.
- 5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед.

Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – сидя на стуле.

- 1–2. Плавно наклонить голову назад,
- 3–4 наклонить голову вперед, не поднимая плеч.

Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

3. 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.

4. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе.

- 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.

Исходное положение.

- 3–4. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

3.2 Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти.

Исходное положение – сидя, руки подняты вверх.

- 1–2. Сжать кисти в кулак.

- 3–4. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3.3 Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.

- 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс.

- 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо.

- 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх.

7–8. Сделать два хлопка руками над головой.

9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо.

11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс.

13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

3.4 Упражнения 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.

4.КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

4.1 Упражнения для снятия утомления с 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 за столом расслабиться и медленно подвигать зрачками слева на право. Затем справа на лево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
7. медленно переводить взгляд вверх – вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
8. представить перед собой обод велосипедного колеса и наметить на нем определенную точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
9. положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить 6, 7, 8 упражнения в той последовательности, как описано выше.

4.2 Микропаузы при утомлении глаз.

Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время.

Повторять 6-8 раз.

Быстро моргать в течение 10-12 секунд, открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд.

Повторять 3 раза.

Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца.

Повторять в течение 20-30 секунд.

4.3 Гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения

Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

Первое упражнение. На раз – поднять глаза вверх, на два – смотреть прямо, на три – потупить взор книзу, на четыре – смотреть прямо, 8 раз.

Второе упражнение. На раз – смотреть на переносицу, на два – прямо.

Повторить 8 раз.

Третье упражнение. На раз - смотреть влево, на два – прямо, на три - смотреть вправо, на четыре – перед собой. Повторить 8 раз.

Четвёртое упражнение. Круговые обороты глазами – 4 раза влево, четыре вправо.

Пятое упражнение. Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. Повторить 5 раз. После выполнения упражнений надо дополнительно легонько массировать активные точки, которые находятся вокруг глаз. Стимуляция этих точек помогает при глазных болезнях.

- Сложить пальцы в кулак, мизинец положить на точку внутреннего угла глаза.
- Сделать девять главных движений по часовой стрелке и девять против неё.
- Провести мизинцем по кромке глазной впадины снизу к внешнему углу глаза и сверху к внутреннему. Эти движения выполнять по три раза.
- Сделать три аналогичных движений в противоположную сторону – три раза.
- Провести кончиками пальцев по бровям от середины наружу. 9 раз.

После массажа растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками.

Постараться ощутить тепло, которое выходит из ваших ладоней (1-2мин).

Эти упражнения и массаж можно показывать не только детям, а и взрослым. Если так делать систематически, то ощутим быстрый результат.

Для всех учителей физкультминутка должна стать обязательным условием организации урока в интересах поддержания здоровья ученика.

4.4 Упражнения для предупреждения зрительного утомления

И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.

И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки руками, крепко зажмурить глаза. При закрытых глазах открыть веки, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.

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 4-5 раз.

И.п. – сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.