

Физкультпаузы при выполнении учебных заданий.

1. Режим дня должен иметь правильную организацию работы по выполнению учебных/домашних заданий.
2. Физкультпаузу лучше проводить в другой, предварительно хорошо проветренной комнате, с температурой воздуха 17-19°C. Упражнения должны быть простыми и легко выполнимыми (потягивания, приседания, повороты туловища, движения для мышц ног, рук, прыжки с последующей ходьбой, упражнения на восстановление дыхания). Упражнения выполняются в небольшом объеме, легко и свободно до первых признаков утомления.
3. Эффективно проводить упражнения с простейшим инвентарем (скакалка, мяч, эспандер), под музыку и использовать элементы игры.

Комплекс № 1

И. п. — сидя за партой (столом), руки за голову.

1-2 - руки вверх, потянуться; 3-4 - И. п.

И. п. - сидя за партой, ноги на ширину плеч, руки на пояс.

1 -2 - наклон вправо; 3-4 - И. п. То же влево.

И. п. - сидя за партой. 1-2 - встать, выпрямиться; 3-4 - И. п.

Комплекс № 2

И. п. — сидя за партой, руки за голову.

1 -2 - поднять руки вверх, туловище держать прямо; 3-4 - И. п.

И. п. - стоя за партой, руки на парту.

1 -2 - сесть за парту; 3-4 -И. п.

И. п. - стоя за партой, руки на пояс; 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, потянуться; 3 — руки в стороны; 4 — И. п.

Комплекс №3

И. п. - сидя за партой, руки на парту ладонями вниз.

1-4 – по очередное продвижение вперед то левой, то правой руки с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.

И. п. — основная стойка у парты, руки к плечам. 1-4 - одновременные круговые движения вперед;

5-8 - назад; пауза. Повторить 3 раза.

И. п. - сидя за партой, руки за голову, пальцы «в замок». 1—2 —руки вверх ладонями вверх; 3—4 — И. п. Темп средний.

И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот вправо, руки в стороны; 2 — И. п. То же влево.

Комплекс № 4

И. п. - сидя за партой, руки за голову. 1-2 - поворот вправо, руку в сторону, коснуться сзади стоящей парты; 3-4 - И. п. То же влево.

И. п. — сидя за партой, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. 1 — руки вперед, пальцы разжать; 2 - И. п.

И. п. — стоя у парты, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 — вверх; 3 — в стороны; 4 - И. п.

Комплекс №5

И. п. — сидя за партой, руки вытянуты вперед, поднять руки вверх, прогнуться, посмотреть вверх; вернуться в И. п.

И. п. - сидя на краю парты руки за голову, локти вперед. Выпрямляя, поднять правую ногу вперед, локти отвести в сторону; вернуться в И. п. То же другой ногой.

И. п. — сидя за партой, руки к плечам, локти прижаты к туловищу. Вращение рук вперед, вращение рук назад.

Комплекс № 6

И. п. — сидя за партой, руки на голову, пальцы сцеплены. Поднять руки вверх ладонями вверх (пальцы сцеплены), прогнуться, посмотреть на руки; вернуться в И. п.

И. п. - сидя за партой, руки на коленях, пальцы сжаты в кулак.

Встать, руки вперед, пальцы разжать, вернуться в И. п.

И. п. - руки на сиденье парты. Прогнуться назад, вернуться в И. п.

Комплекс №7

И. п. - стойка ноги врозь. Правую руку через сторону вверх, левую за спину; вернуться в И. п. То же начиная с левой руки.

И. п. - руки к плечам. Наклониться вправо, руки вверх; вернуться в И. п. То же в другую сторону.

И. п. - руки на поясе. Отвести локти назад, прогнуться, вернуться в И. п.

Комплекс №8

И. п. - основная стойка. Медленно поднять руки вверх, сжимая и разжимая пальцы, медленно опустить руки вниз, сжимая и разжимая пальцы.

И. п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Повороты туловища вправо, руки в стороны;

вернуться в И. п. То же в другую сторону.

И. п. - стойка, руки за спиной. Присесть, руки вперед; вернуться в И. п.

Пальчиковая гимнастика.

Условия проведения. Комплекс упражнений гимнастики для пальчиков рук проводят в течение 6—8 минут. Он включает в себя 6—8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: кончики пальцев, кисть, предплечье, плечо. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

1. Упражнение для рук.

Проговаривая текст, ученик массируют последнюю фалангу каждого пальца, завершают массаж точкой в центре ладони.

Пальчик, пальчик, где ты был?

- С братцем Васей щи варил.
- А потом с ним кашу ел,
- А потом с ним песни пел,
- А потом гулять пошел
- И копеечку нашел

2. Упражнение для рук.

Проговаривая текст, ученики поглаживают каждый палец с четырех сторон двумя пальцами противоположной руки.

Наши пальчики трудились,

Хорошо писали.

Они так старались,

А теперь устали.

Мы немного отдохнем,

С силой кулачки сожмем.

Пальцы разжимаем

И опять сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять -

Можно ими помахать.

В чистый ручеек руки опускаем,

И усталость с пальчиков

Мы водой снимаем

(Дети имитируют мытье рук; следующие слова произносят на выдохе.)

Спасибо, водица,

За новые силы.

Теперь мы напишем

Все буквы красиво.

2.Чтобы нам добыть огонь
Трём ладошки о ладонь
Вдруг ладошка заискрится
И бумажка загорится

3.Две сестрицы - две руки
Левая и правая,
Две сестрицы - две руки рубят, строят, роют
Рвут на грядке сорняки и друг дружку моют.
Месят тесто две руки - левая и правая
Воду моря и реки загребают плавая.

4. Лошадка
(и. п. - сидя за партой, руки лежат ладонями вниз)
Вот помощники мои
Их как хочешь, поверни.
По дороге белой, гладкой
Скачут пальцы как лошаки.
Чок - чок - чок, скок - скок-скок.
Скачет резвый табунок.

5.Впарке есть глубокий пруд.
Караси в пруду живут.
Чтобы стаю нам догнать,
Нужно хвостиком махать.

6.“Дерево”
Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.

7.“Солнышко”
Ладони соединены, напряженные пальцы разведены в стороны.

8.“Ёлка”
Ёлка быстро получается, если пальчики сжимаются, локотки ты подними,
пальчики разведены.Ладони от себя под углом друг к другу,
пальчики пропускаются между собой и выставляются вперед

9.“Корзинка”

“Я корзиночку беру,
овощи в неё кладу”.

(Ладони на себя, пальчики переплетаются, локотки разводятся в стороны.
Ладони как бы разъезжаются и между пальцами образуются зазоры. Большие
пальчики образуют ручки).

10.“Грабли”

Огород я убери, граблями мусор я сгребу”

(Ладони на себя, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже
направлены на себя).

11.“Ваза”

Округленные ладони соединить со стороны мизинца.

12.“Стакан”

Прямые вытянутые ладони со стороны мизинца запястья и большого пальца.

13. “Корни яблони”

Тыльные стороны ладоней соединены, пальцы опущены вниз.

14. “Сад”

“Неразлучный круг подруг, тянет к солнцу сотни рук, а в руках душистый груз. Разных бус на разный вкус”.

(Слегка согнутые большие и средние пальцы обеих рук, соединены в круг.

Обе руки с прямыми пальцами подняты вверх. Слегка согнутые округленные ладони соединены. Указательный и большой палец образуют кольцо).

Гимнастика для глаз.

1. Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами)

Посмотрите все в окно

(посмотреть вправо-влево)

Ах, как солнце высоко

(посмотрите вверх)

Мы глаза сейчас закроем,

(закрыть глаза ладошками)

В классе радугу построим

Вверх по радуге пойдём,

(Посмотреть по дуге вверх - влево и вверх - вправо)

Вправо-влево повернём,

А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись

(Зажмурить глаза. Открыть и поморгать ими)

2. «Бабочка»

Спал цветок

(Закрывать глаза.расслабится, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против неё)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх - вдох. Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны - выдох)

Взвился вверх и полетел.

(Потрясли кистями, посмотреть вправо-влево.)

3. Раз глаза устали.

Глазкам нужно отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,
Все запомнить важно.
Упражнение один –
На край парты книги сдвинь.
(Сидя, откинись на спинку парты, сделай глубокий вдох,
затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)
Упражнение такое
Повтори пять раз за мною.
Упражнение два —
Тренируй свои глаза.
(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки,
крепко зажмурь глаза, открой глаза.)
Занимаемся все сразу,
Повтори четыре раза.
Упражнение три.
Делай с нами, не спеши.
(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо,
посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево,
посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)
Повторите пять раз,
Расслабляя мышцы глаз.
На упражнение четыре
Потратить нужно много силы.
(Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2—3 с.
Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от
глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего
руку опусти.)
Повторите 5—6 раз,
Все получится у вас.
Упражнение пять
Нужно четко выполнять.
(Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев.
Подними руки вверх - вдох, следи глазами за руками,
не поднимая головы, руки опусти (выдох).)

4. 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 их 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 перенести взор вдаль насчет 1-6. Повторить 4-5 раз.

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

6. Упражнение для глаз: «Сова»

На «раз» - широко открыть глаза.

На «два» - сильно зажмуриться.(3 раза)

7. « Муха»

Круговые вращения глазами в одну и другую стороны (по 5 раз

Профилактические упражнения для глаз:

-15 колебательных движений глазами по горизонтали справа - налево, слева - направо.

-15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз - вверх.

-15 вращательных движений глазами слева - направо.

-15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны — «восьмерка».

«Руки за спинку, головки назад»

Руки за спинку, головки назад.

(Закрывать глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят.

(Открыть глаза, посмотреть вверх.)

Головки опустим — на парту гляди. (Вниз.)

И снова наверх - где там муха летит? (Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее. (По сторонам.)

И снова читаем. Немного еще.

Упражнения для глаз (комплекс 1)

И. п. — сидя за партой.

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2. Движения глазами яблоками.

— глаза вправо- вверх.

— глаза влево- вверх.

— глаза вправо- вниз.

— глаза влево- вниз.

Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с.

Ладони на стол,

Открыть глаза.

Упражнения для глаз (комплекс 2)

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

Повторить 2—3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5-6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5-6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.

3.Самомассаж.

Закрывать глаза и делать легкие круговые движения

подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20—30 с.

Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

Упражнения для глаз (комплекс 3)

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2.Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазами яблоками с закрытыми глазами вправо и влево.

Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

3.Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.

Упражнения для глаз (комплекс 4)

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

Повторит 2—3 раза.

2.Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки.

Повторить 5—6 раз.

3.Закрывать глаза, расслабить веки, 10— 15 с.

4. Быстро поморгать глазами. Закрывать глаза.

Представить море, лес. Отдых 10—15 с.

Открыть глаза.

Упражнения для снятия усталости глаз.

1. Потереть ладонью о ладонь.
Закрывать глаза и положить ладони на них.

2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак,
большой палец вверх.

Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки
по правой стороне, а правой рукой по левой стороне
надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

Упражнение для укрепления мышц глаз и усиления зрения.

(Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги под ступнями опираются на пол,
голова в одном положении, работают только мышцы глаз.)

Проведем, друзья, сейчас
Упражнение для глаз.
Вправо, влево посмотрели,
Глазки все повеселели.
Снизу вверх и сверху вниз.
Ты, хрусталик, не сердись,
Посмотри на потолок,
Отыщи там уголок.
Чтобы мышцы крепче стали,
Смотрим мы по диагоналям.
Мы не будем циркуль брать,
Будем взглядом круг писать.
А теперь слова напишем.
Чьи же буквы будут выше?
«Папа», «мама», «дом», «трава» -
За окном у нас видна.
За окно ты посмотри.
Что ты видишь там вдали?

А теперь на кончик носа.
Повтори так восемь раз -
Лучше будет видеть глаз.
Глазки нас благодарят.
Поморгать нам всем велят.
Плавно глазками моргаем,
Потом глазки закрываем.
Чтобы больше было силы.
К ним ладошки приложили.

(Дети закрывают глаза ладонями, держат их так до тех пор, пока не почувствуют глазами тело от рук.)

Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать!

Упражнение для укрепления мышц глаз.

Выполнять упражнение детям помогает солнечный зайчик (ведущий использует зеркало). Каждое движение дети проделывают 6-8 раз.

- Глазки, глазки, где вы были?
- В гости к зайчикам ходили.
Мы увидели зайчат, стали быстро догонять.
Влево - вправо, влево - вправо,
Влево кругом ходят глазки друг за другом.
Вправо - влево, вправо - влево

Побежали глазки смело.
Снизу вверх, а сверху вниз -
Опустились на карниз.
А потом восьмерки пишем:
Кто подальше, кто повыше?
Плавно глазками моргаем,
С силой глазки закрываем.
Повторим все еще раз
И рукой закроем глаз.
На нос посмотрим, потом вдаль.
Как ленивых деток жаль:
Играть с нами не хотели -
У них глазки заболели.
(Последние две строки дети произносят на выдохе, формируя правильное дыхание.)