Здоровье - не все, но все без здоровья - ничего.

Ж. Ж. Руссо

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА. *УПРАЖНЕНИЯ.*

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА: ДЁМИНА Г. П., УЧИТЕЛЬ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ МОУ « СОШ» С. ПРИУРАЛЬСКОЕ, Г. ПЕЧОРА, РЕСПУБЛИКА КОМИ.

Наклоны головы

Вращение рук

Повороты тела

Потягушки

Здоровье содержать в порядке
помогает физзарядка!!!

Вдох – выдох

© Цветков Е.В. (aka Agent Cgip) - www.cdrrhq.ru/forum

УПРАЖНЕНИЯ НА ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ.

1.«Потягивание кошечки**».** Исходное положение**:** сидя на стуле парты**,** прогнуться в пояснице**,** кисти к плечам**.** Вдох **–** потянуться**,** руки вверх**,** кисти расслаблены**.** Выдох **–** кисти к плечам**,** локти свести вперед**.**

2.Мы ладонь к глазам приставим**,**

Ноги крепкие расставим**.**

Поворачиваясь вправо**,**

Оглядимся величаво**.**

И налево надо тоже

Поглядеть из**-**под ладошек**.**

И **–** направо**!** И еще

Через левое плечо**!**

3.Все ребята дружно встали
И на месте зашагали.
На носочках потянулись
И друг к другу повернулись.
Как пружинки мы присели,
А потом тихонько сели.

4.Сначала, дети, встанем в ря
Чуть попятимся назад.
А потом шагнём вперёд,
Улыбнувшись в полный рот.
Вправо плавно мы качнёмся,
Затем влево повернёмся.
Колени чуточку согнём,
Руки крепко в них упрём,
Плечи дружно разведём
И в итоге - их сведём.
Всё! Закончилась минутка -
Продолжаем слушать чутко.

5.Буратино

Буратино подтянулся,

Раз качнулся, два качнулся,

Руки в стороны развел,

Ключик, верно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

6.Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

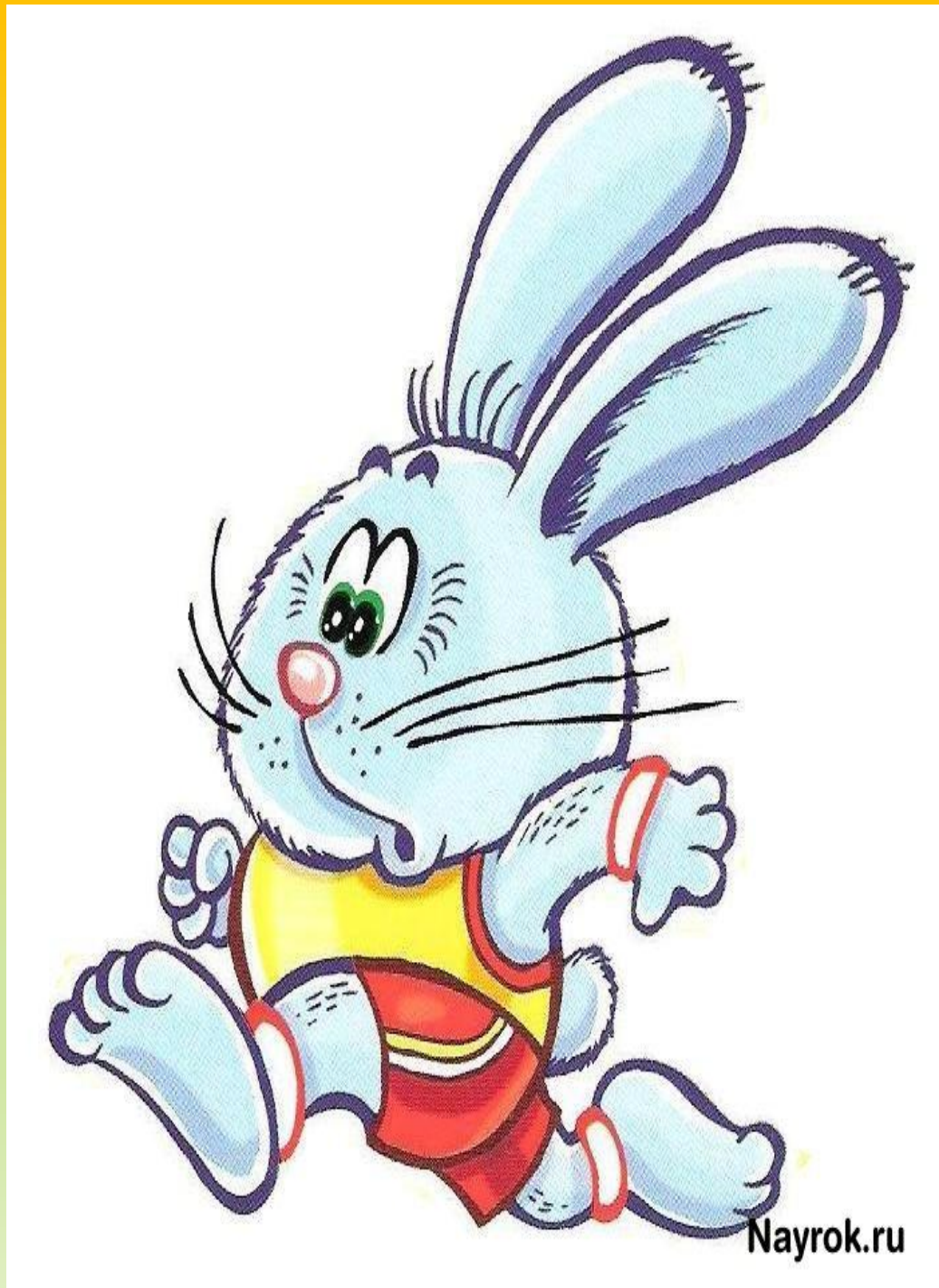
Деревцо все выше, выше.

Упражнения для снятия утомления.

1.Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы груди и плеч. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10- 15 секунд.

2.Растереть ладонями уши – вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15 – 20 секунд).

3.«Ворона». Произносить «ка-а-а-ар», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое нёбо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10 – 15 раз).



Физическая минутка изометрическая

Это ритмическое чередование напряжения и расслабления групп мышц.

1. Сидя на стуле, взяться руками за сиденье и с силой потянуть вверх. Сосчитать до 6, опустить руки.
2. Надавливать ступнями ног на пол.
3. С силой сжимать и разжимать кисти рук в кулак.
4. Скрестить руки за головой, давить на шею, стараясь шеей противодействовать давление.

Бодрость за одну минуту

1. *Руки*. Быстро потрите друг о друга пальцами ладони (5 сек).
2. *Щеки*. Быстро потрите щеки вверх-вниз (5 сек).
3. *Уши*. Потерите уши (5 сек).
4. *Голова*. Побарабаньте кончиками пальцев по голове (5 сек).
5. *Плечи*. Сожмите руки в кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (5 сек).
6. *Шея*. Осторожно погладьте шею спереди ниже кадыка (5 сек). Затем погладьте шею сзади, с боков, сверху вниз (5 сек).
7. *Затылок*. Нажмите на затылочную впадину, сосчитайте до трех, отпустите и погладьте (5 сек).

Гимнастика для глаз

1. Рисование «ленивых восьмерок» глазами. 3раза

2.Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время. Повторять 6-8 раз.

3.Быстро моргать в течение 10-12 секунд. Открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд. Повторять 3 раза.

4.Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца. Повторять в течение 20-30 секунд.

Эти упражнения не только полезны для глаз, они своего рода «массаж для мозга», так как стимулируют умственную деятельность.

-Глазами нарисовать 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

-Сесть удобно. Глазами написать цифры от 0 до 9 или наоборот.

-Глазами написать своё имя и фамилию

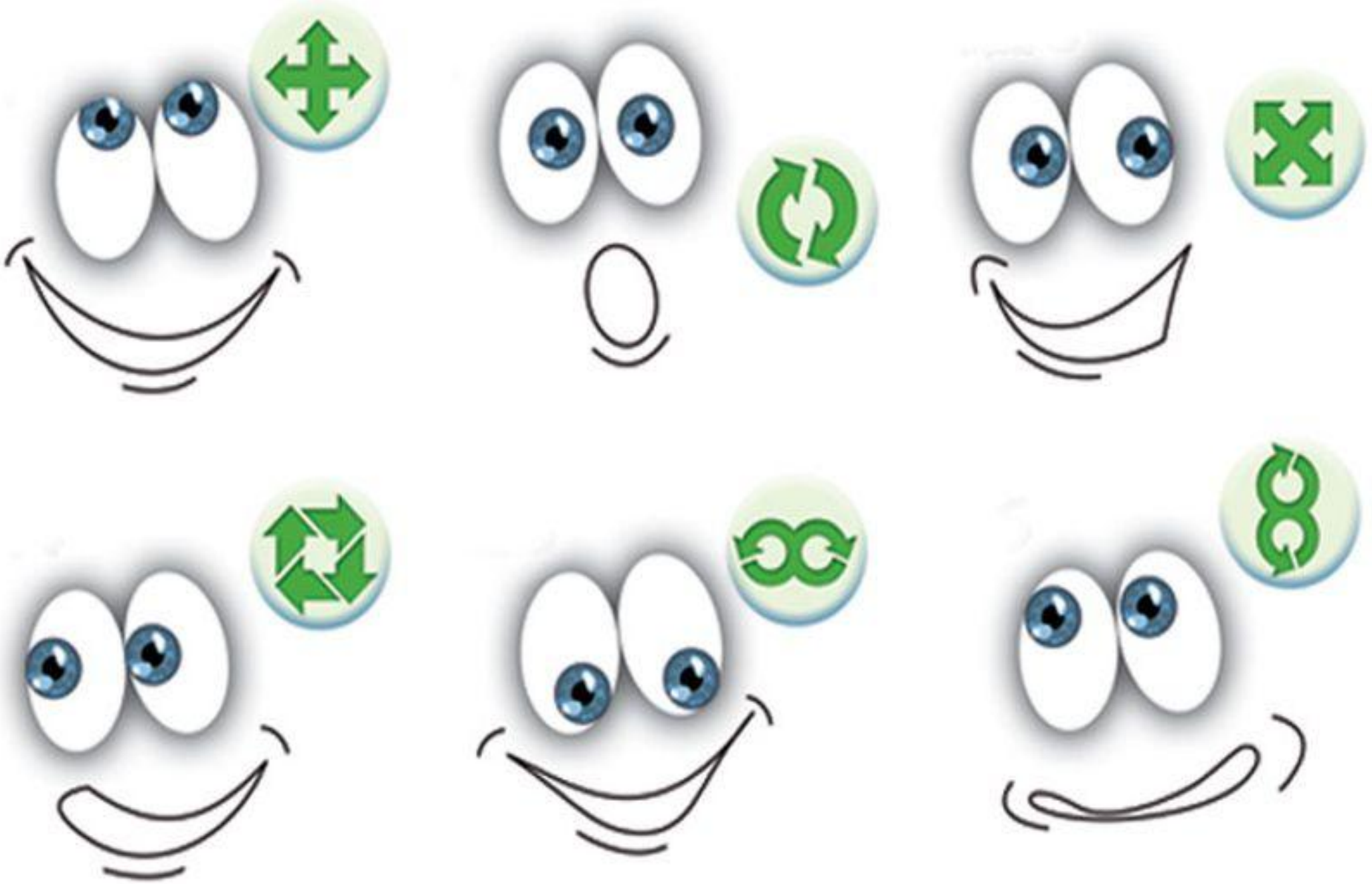
-Глазами написать сегодняшнюю дату.

-Зажмурить правый глаз, левым нарисовать 3 круга по часовой стрелке и 3 круга против;

- Зажмурить левый глаз. правым нарисовать 3 круга против, 3 по часовой стрелке.

-Глазами нарисовать 6 горизонтальных восьмерок и 6 вертикальных.

- Глазами написать сегодняшний день недели и месяц.



Релаксационные упражнения

«Сожми кулачок»

Вы держите в руках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулаки все крепче и крепче… и крепче, уже побелели косточки. Кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете кулаки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают…

«Чудесная полянка»

Представьте себе полянку, на которой растет мягкая трава-мурава, вы лежите на ней как на перине, над вами склоняет головку полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков, ваши глаза закрыты, и вы чувствуете, как нежные лучи солнца гладят ваши лоб, щеки, дотрагиваются до ваших губ и рисуют улыбку… вам хорошо, приятно… А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

«Любимый цветок»

Закройте глаза и представьте, что вы – цветок, который еще не еще не распустился. Но вот лепестки начинает раскрываться, цветок медленно-медленно распускается… и совсем раскрылся. Представьте свой любимый цветок. Мысленно возьмите его в руки. Нежно прикоснитесь к его лепесткам. Почувствуйте запах. Представьте себе, как приятно его видеть. Его лепестки тянутся к солнцу. И вы потянулись, потянулись…Откройте глаза… Встряхните руками. Потянитесь еще раз. Вы отлично отдохнули.

Эмоциональная разрядка:

- нахмуриться, как осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница;
- улыбнуться, как кот на солнце, Буратино, хитрая лиса, ребенок, который увидел чудо;
- устать, как папа после работы; человек, поднявший груз;муравей, притащивший большую муху;
- отдохнуть как турист, снявший тяжелый рюкзак; ребенок, который много потрудился; уставший воин.