**Статья по здоровьесбережению «Физминутки на уроке».**

Автор: Паньков А.С.

Физминутки – минутки физических упражнений, направленных на снятие усталости, - необходимо проводить на каждом уроке независимо от возраста учащихся.

Чаще всего устают глаза, мелкие мышцы рук, позвоночник. Ребёнок перестаёт думать об уроке, нарастает напряжение, наваливается усталость. Это самый подходящий момент для отдыха. Отдых длится 1-2 минуты, но очень необходим ученикам.

Предлагаю вам упражнения для физминуток, которые не требуют особой подготовки.

1. **Упражнения для глаз:**

Эти [упражнения](http://www.justlady.ru/articles-134296-9-glavnyh-muzhskih-tayn) тренируют наружные и внутренние [мышцы](http://www.justlady.ru/articles-122423-trenirovka-pressa) глаз.

1) Сидя с неподвижной головой, медленно переводите взгляд с пола на потолок, затем слева направо. Повторите каждое действие по 10 раз.

2) Сделайте круговые движения глаз в оба направления по 8 раз.

3) В течение 20 сек. часто поморгайте.

4) Найдите в кабинете отдаленный предмет и пристально его рассматривайте. Затем резко переведите взгляд на любой предмет возле себя. Повторите упражнение 8 раз.

5) Примите удобное положение сидя. Возьмите [карандаш](http://www.justlady.ru/articles-138586-leopardovaya-obuv-s-chem-nosit) и на вытянутой руке вращайте его в разные стороны, следя за ним глазами при неподвижной голове.

6) В течение 3 сек. смотрите на яркий свет, затем закройте глаза для восстановления и отдыха. Повторите 15 раз.

Зарядка [для глаз](http://www.justlady.ru/articles-124485-zuby-znayte-svoe-mesto-ispravlenie-prikusa) на рабочем месте тренирует зрение и одновременно приносит расслабление мозгу и мышцам. Не стоит забывать, что зарядка для глаз должна быть наравне с бережным к ним отношением.

 **2. Упражнения для головы, шейного и грудного отделов позвоночника:** 1) «Черепаха»: наклоны головы вперед-назад.
2) «Маятник»: наклоны головы вправо-влево.
3) «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.
4) «Сова»: поворот головы вправо-влево.
5) «Ёжик нахмурился» (плечи вперёд, подбородок к груди) → «Ёжик весёлый» (плечи назад, голову назад).
6) «Весы»: левое плечо вверх, правое вниз. Поменять положение рук.
7) «Тянемся – потянемся»: руки вверх, вытягиваем позвоночник.

 **3. Упражнения для рук:**

1) «Волна»: пальцы сцеплены в замок, поочередно открывая и закрывая ладони, учащиеся имитируют движения волн.
2) «Встреча с братом»: поочередно касаемся подушечками 2-5 пальцев руки с большим пальцем.
3) «Кулачки»: сжимаем и разжимаем кулачки.

 **4. Упражнения для ног:**

1) «С носка на пятку»: попеременно становимся на носки, затем на пятки (в положении сидя или стоя).
2) «Шаги (степ)»: ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
3) «Коленками рисуем круг»: прижимаем колени плотно друг к другу, ладони рук помещаем на колени и вращаем ими, делая круги сначала в одну сторону, затем в другую.
4) Приседание.