**Физкультминутки и физкультпаузы на школьных уроках**

Как хочется, чтобы урок был полезен для ребенка, чтобы переступив порог кабинета, он не чувствовал себя утомленным. А значит необходимо вспомнить давно забытые физкультурные паузы на уроках и проводить их не только с младшими школьниками, но и со старшеклассниками. При планировании урока стоит уделять внимание хотя бы одному элементу здоровьесберегающей технологии. Это несколько разнообразит урок, облегчит преодоление трудностей в усвоении учебного материала.

Ниже приводится комплекс разнообразных упражнений. Использованы методические рекомендации «О проведении обязательных физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня» [Электронный ресурс] // Публикации do.znate.ru [Офиц. сайт]. URL: <http://do.znate.ru/docs/index-28396.html?page=6>

**Гимнастика для пальцев рук**

Эти упражнения выполняют стоя или сидя, поставив локти на стол: каждое -10-15 раз. По завершении гимнастики следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж пальцев, поглаживая их от кончиков к запястью.

1. С силой, сжимать и разжимать пальцы, пока они не устанут.
2. Выпрямить пальцы. Одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги.
3. Сжимание пальцами теннисного мяча.
4. Круговые движения каждым пальцем по большой амплитуде в одну и другую стороны. Развести прямые пальцы и, начиная с мизинца, последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в и.п. (разогнуть пальцы).
5. Руки вперед ладонями вниз. Поднимание ладоней вверх и опускание их вниз.
6. Сжать пальцы в кулак. Делать круговые движения кистью в левую и правую стороны; сгибать и разгибать кисти рук.
7. Пружинистые разгибания ладони левой руки правой рукой и наоборот.
8. Пружинистые сгибания левой руки правой рукой и наоборот.
9. Руки перед грудью, локти в стороны, пальцы сцеплены. Волнообразные движения руками.
10. Руки перед грудью, ладони обращены к груди, пальцы сцеплены. Пружинистыми движениями разгибать руки вперед, ладони направлять вперед (от себя).

**Гимнастика для глаз (снимает утомление глаз)**

*Комплекс 1*

 1. Закрыть глаза, сильно напрячь глазные мышцы - на счет 1-4; затем открыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль – на счет 1-6. Выполнить 4-5 раз.

 2. Посмотреть на переносицу, задержать взгляд - на счет 1-4; затем посмотреть вдаль - на счет 1-6. Выполнить 4-5 раз.

 3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд - на счет 1-4; затем посмотреть вдаль прямо - на счет 1-6. Аналогично - упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Выполнить 3-4 раза.

 4. Перевести взгляд быстро по диагонали справа сверху – налево вниз, смотреть прямо вдаль - на счет 1-6; затем слева сверху - направо вниз и снова вдаль - на счет 1-6. Выполнить 4-5 раз.

*Комплекс 2*

 1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, - на счет 1-4; широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль - на счет 1-6. Выполнить 4-5 раз.

 2. Смотреть на кончик носа - на счет 1-4; потом перевести взгляд вдаль - на счет 1-6. Выполнить 4-5 раз.

 3. Не поворачивая головы, делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево, вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль - на счет 1-6. Выполнить 4-5 раз.

 4. Не поворачивая головы, переводить взгляд (и фиксировать его) - на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогично вниз- прямо, вправо-прямо, влево-прямо; по диагоналям в разные стороны с фиксацией взгляда прямо - на счет 1-6. Выполнить 3-4 раза.

**Гимнастика для головы (улучшает мозговое кровообращение)**

*Комплекс 1*

 1. И. п. - сидя на стуле, расслабленные руки вдоль тела, спина прямая. Медленно наклонять голову назад-вперед.

2. И. п. - руки к плечам. Повернуть голову направо, локти отвести в стороны, вернуться в и. п. То же с поворотом головы налево.

3. И. п. - руки за голову, пальцы сцеплены. Руки вверх, ладони соединить, потянуться, посмотреть на кисти рук, вернуться в и. п.

*Комплекс 2*

 1. И. п. - стоя или сидя, руки на поясе. Круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. Круг левой рукой назад с поворотом туловища и головы налево.

2. И. п. - руки вытянуты вперед. Поднять руки вверх, прогнуться и посмотреть вверх, вернуться в и. п.

3. И. п. - руки на поясе, спина прямая. Медленно наклонять голову вправо и влево.

4. И. п. - стоя, ноги врозь, пальцы рук собрать в кулаки. Мах левой рукой назад, правой вверх-назад, затем наоборот.

*Комплекс 3*

 1. И. п. - сидя на стуле, руки вдоль тела (или на поясе). Три круговых движения головой влево, три вправо и т. д.

 2. И. п. - сидя на стуле. Самомассаж затылочной части головы и шеи: растирание подушечками пальцев от позвоночника к ушам или вдоль позвоночника, затем поглаживание шеи от позвоночника к плечам.

 3. И. п. - сидя на стуле, руки вдоль тела (или на поясе). Повороты головы вправо и влево.

Наклоны и повороты головы повышают эластичность стенок кровеносных сосудов шеи; раздражение вестибулярного аппарата вызывает расширение сосудов головного мозга, улучшает кровообращение. Дыхательные упражнения усиливают кислородный обмен.

**Гимнастика для рук и плечевого пояса**

*Комплекс 1*

 1. И. п. - основная стойка. Поднимание и опускание плеч.

 2. И. п. - руки согнуты перед грудью. По два пружинящих рывка назад согнутыми и прямыми руками.

 3. И. п. - руки вытянуты вперед ладонями вверх. Сжимая пальцы в кулаки, согнуть руки в локтях; вернуться в и. п.

*Комплекс 2*

 1. И. п. - руки к плечам, локти в стороны. Движения локтями вперед и назад.

 2. И. п. - основная стойка. Сжимая и разжимая пальцы, медленно поднять руки вверх, затем так же опустить их вниз.

 3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед и назад.

 Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных групп мышц плечевого пояса и рук улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

**Гимнастика для туловища и ног**

*Комплекс 1*

 1. И. п. - руки на поясе. Пружинистые наклоны вправо и влево.

 2. И. п. - руки на поясе. Сделать три пружинистых наклона вперед, доставая до пола руками; вернуться в и. п.

 3. И. п. - основная стойка. Присесть, руки вперед; вернуться в и. п.

 *Комплекс 2*

 1. И. п. - руки на поясе. Наклоны вперед и назад.

 2. И. п. - руки на поясе. Круговые движения туловищем в правую и левую стороны.

 3. И. п. - основная стойка. Ходьба на месте 10-15 с.

 Упражнения для мышц ног, брюшного пресса и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют ликвидации застойных явлений крово и лимфообращения, предотвращению отечности ног.

**Гимнастика для всего тела (снимает общее утомление)**

*«Проснулись, потянулись».* И. п. - основная стойка, голова опущена, руки за голову, локти вниз. Руки вверх-наружу, голову поднять, прогнуться (глубокий вдох); вернуться в и. п. (выдох).

*«Пловец».* И. п. - ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, ноги в коленях полусогнуты. Поднять согнутые в локтях руки, кисти перед грудью ладонями вниз. Медленно выполнять круговые движения руками вперед - в стороны назад (в горизонтальной плоскости), имитируя движения рук при плавании брассом. Руки при движении не опускать.

 *«Дровосек».* И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сцеплены, слегка прогнуться. Наклон туловища вперед, руки вниз (между ног); вернуться в и. п.

 *«На параде».* Ходьба на месте с широкими движениями рук.