ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Физкультминутки для 5-6 классов**

1. Потянулись к солнышку.
2. Мы – боксеры (движение боксеров)
3. Мы – штангисты (движение штангистов)
4. Бегуны и футболисты.
5. Мы плывем через моря
6. Всюду есть у нас друзья.
7. Головою 3 кивка.
8. Ручки за спину положили
9. Голову подняли выше и легко-легко подышим. (глубокий вздох и выдох)
10. Тихо сели и вновь за дело.

**Упражнения для восстановления зрения**

1. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить (выдох).Повторить.
2. Исходное положение, сидя: откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох. Повторить.
3. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить.
5. В течение 5 секунд смотрите обоими глазами на переносицу. Расслабьтесь. Обоими глазами смотрите на кончик носа до появления легкой усталости. Повторить.

**Художники   
Гимнастика для глаз**• Рисование «ленивых восьмерок» глазами.   
• 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 течении 20-30 секунд.

Рисуй глазами треугольник   
Рисуй глазами треугольник.   
Теперь его переверни   
Вершиной вниз.   
И вновь глазами   
ты по периметру веди.   
  
Рисуй восьмерку вертикально.   
Ты головою не крути,   
А лишь глазами осторожно   
Ты вдоль по линиям води.   
И на бочок ее клади.   
Теперь следи горизонтально,   
И в центре ты остановись.   
Зажмурься крепко, не ленись.

**Часики**   
Не поворачивая головы, вращать глазами в разные стороны, по кругу.   
Облако   
Нарисуйте глазами облако на потолке класса и проследите путь снежинки до земли.

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 тепло от рук.)   
Раз, два, три, четыре, пять -   
Можно глазки открывать!

**Упражнения для снятия утомляемости**

1.Руки на пояс, голову повернуть вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево:, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить.

2. Сидя, сомкнуть руки в замок, вытянуть вперед, потянуться, заводя руки за спину.

Повторить.

3. Сидя, завести руки за спину стула, потянуться. Повторить.

4. Сидя, сделать повороты головы по часовой и против часовой стрелки. Повторить.

5. Сидя, руки на пояс, повернуть ритмично тело направо, затем налево. Повторить.

6. Сидя, вытянуть ноги под партой, опереться на спинку стула, потянуться. Повторить.

7. Сидя, постучать по парте, чередуя, пальцами рук, затем ладонями. Повторить.

8. Сидя за столом, следует сесть прямо и отклонить голову назад до предела, чтобы сильно сократились мышцы шеи. Задержите голову в этом положении 8-10 секунд, затем уроните ее на грудь. Посидите так 10-15 секунд. Повторить.

9.Соедините ладони вместе и быстро-быстро потрите ими друг о друга до ощущения сильного тепла. Затем потрите руки одну другой, как при мытье(на 10 секунд), после этого встряхните совершенно расслабленными кистями (8-10 раз).

10.Поднять и опустить плечи (3-6 раз). Наклонить голову и медленно перекатывая ее от одного плеча к другому (6 раз). Наклоните голову назад, и снова делайте перекаты.

11. «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.