**СТАТЬЯ**

**«АНАЛИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ»**

**Автор: Литвинова Е.А.**

Человек наследует от старших поколений отношение к собственному здоровью, режиму жизни. Причём отношение к здоровью всегда колеблется от безразличия до чрезмерной мнительности. Если родители постоянно говорят о возможных болезнях, то и дети становятся мнительными. В другом случае – полное безразличие к здоровью.

Люди должны считать здоровье не только величайшим общественным достоянием, необходимым условием жизни, учёбы, труда, но и в какой-то мере компонентом эстетического наслаждения. Однако такое отношение не появится само по себе. Его необходимо воспитывать с детства, особенно в семье.

К сожалению, в молодые годы цена здоровья не всегда осознаётся в полной мере. Психологический перелом наступает лишь в зрелости. Люди, которые страдают от малоподвижности, стараясь наверстать упущенное, активизируют свой образ жизни. Это хорошо, но лучше бы раньше!

Основа физического воспитания ребёнка должна зарождаться в семье. Личный пример родителей – надёжное средство увлечь детей физическими упражнениями, спортом.

Для выработки у детей привычки культурного проведения досуга и формирования у них гигиенических навыков семья располагает лучшими условиями, чем школа. В задачу же школы входит обучить школьников двигательным действиям. Соответственно, возможности и условия для физического воспитания у школы и семьи различны.

**Физическая культура как метод укрепления здоровья учащихся.**

В настоящее время учёные и врачи всех стран рассматривают физические упражнения и вообще движения как важное средство оздоровления организма и предупреждения заболеваний.

Сейчас особенно важно понять, что в сохранении и укреплении здоровья вообще, в правильном физическом развитии детей в частности большую роль играет двигательная активность. Физические упражнения стали жизненной необходимостью для людей любого возраста.

То, что физическая культура имеет непосредственное отношение к укреплению здоровья учащихся, говорят цели и задачи физического воспитания:

* содействие гармоничному развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование основ знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

**Формирование интереса к спорту у школьников.**

***Интерес к спорту*** – сложное явление. В нём можно выделить структурные элементы, содержание которых определяют разнообразные формы проявления личности школьника к спорту. Элементами интереса являются привлекательные стороны в физической культуре и спорте, личное активное отношение, любимый вид спорта, идеал спортсмена, цель в спорте.

Из всех привлекательных сторон физического развития и физической подготовленности школьники отдают наибольшее предпочтение красивому телосложению. На втором месте у них стоит здоровье. Далее идут выносливость, ловкость, сила, быстрота, гибкость. Из всех сторон физического развития и физической подготовленности предпочтение отдаётся той, которая имеет более высокую жизненную необходимость. Красивое телосложение – это одна из сторон красоты человека. Здоровье необходимо, чтобы быть полноценным членом общества. Из физических качеств школьниками больше всего ценится выносливость, как качество, позволяющее быть работоспособным в различных действиях и деятельности. Вместе с тем, оценка сторон физического развития и подготовленности у мальчиков и девочек различна. Если девочки чаще говорят о красивой фигуре, гибкости, пластичности, то мальчики отдают предпочтение силе, выносливости, ловкости и быстроте. Не существует статистически значимого различия в оценках здоровья, красоты тела, стройности телосложения и умения выполнять спортивные движения.

Отношение к отдельным сторонам физического развития и подготовленности в разном возрасте неодинаково. Наибольшая «переоценка ценностей» наблюдается от шестого к седьмому, от седьмого к восьмому классам. С возрастом увеличиваются знания и потребности, меняется и мнение.

Жизнь человека связана с переживаниями, эмоциями, мыслями и чувствами. Человек эмоционально реагирует на явления окружающего мира. Более всего затрагивают чувства человека принятые в обществе взгляды и мнения. Выполнение этих норм и требований имеет большое значение в жизни личности. Такими требованиями, например, могут быть: положительные волевые и физические качества, хорошее здоровье. Эти стороны, приобретающие роль мотивов в занятиях физическими упражнениями и спортом, несут в себе высокое жизненно-необходимое значение. Реализовать их можно через посредство многих занятий. Мотивы по этому признаку называются опосредованными. В ходе занятий появляется чувство удовлетворённости от непосредственных ощущений и переживаний. Такие привлекательные стороны называются непосредственными.

Привлекательность спорта, основанная на непосредственном удовлетворении, у школьников младших классов выражено сильнее, чем у старшеклассников. Значительное снижение этой привлекательности наблюдается у девочек от 5 к 7 классу, у мальчиков – от 6 к 8-му.

В занятиях физическими упражнениями и спортом обе формы привлекательности являются необходимыми.

**Приобщение школьников к самостоятельным занятиям физической культуры.**

Одна из основных задач физического воспитания в школе – формирование у школьников потребности в личном физическом совершенствовании. Достижение этой цели возможно лишь при решении ряда промежуточных задач: воспитания у школьников устойчивого интереса к физической культуре, формирования у них навыков и умений самостоятельных занятий, содействия внедрению занятий физической культурой в режиме дня и т.д.

Первой ступенью на этом пути является заинтересовывание ребят. Причём в практической работе важно, имея дело с различными по возрасту контингентами учащихся, различать непосредственный интерес (интерес к самому процессу деятельности) и опосредованный (интерес к результатам деятельности). Младших школьников мало волнует, как отразятся его сегодняшние упражнения на его завтрашнем самочувствии, состоянии. Для них главное – получать сиюминутное удовлетворение своих потребностей. Поэтому в начальной школе большое значение имеет эмоциональная окрашенность упражнений, их образное объяснение. Нужно исподволь, постепенно прививать ребятам навыки и умения, которые учащиеся впоследствии будут осознанно применять для достижения более отдалённых целей. Это свойство психики учащихся младших классов обусловливает ограничения в обучении их самостоятельным занятиям по физической культуре.

Для начальной школы предусмотрены виды занятий, которые содержат лишь элементы самостоятельности. Например, домашние задания: учитель конкретно указывает, какие упражнения, сколько раз, в какое время, как нужно проделать. В старших классах ребят уже можно ориентировать на результат деятельности.

Перед младшими школьниками нужно ставить такие цели, достижение которых возможно за относительно короткий промежуток времени. Поставленные цели должны быть эмоционально окрашены, достижение их должно приносить ощутимые, конкретные результаты. При изучении сложных двигательных элементов их следует разбивать на несколько более простых, т.е. близких и конкретных целей. Тогда деятельность учащихся, подкрепляясь видимыми сдвигами, будет более результативной. С увеличением возраста ребят цели могут ставиться на более отдалённое время, иметь общественную значимость. Цели занятий физическими упражнениями выпускников школы должны быть связаны с выбором профессии, самовоспитанием морально-волевых качеств, укреплением здоровья.

Уже с младшего школьного возраста учащиеся должны получать определённые задания для самостоятельных занятий, начиная с введения в режим утренней гигиенической гимнастики, физкультпауз и физкультминуток во время приготовления уроков, кончая самотренировками, выполнением домашних заданий по физической культуре. От класса к классу к учащимся должны предъявляться всевозрастающие требования в отношении умения самостоятельно выполнять, подбирать, контролировать, оценивать свои действия.

Навыки и умения самостоятельных занятий, представленные в школьной программе, соответствуют возрастным возможностям учащихся к самостоятельной работе. Другим важным условием является доступность, посильность конкретных заданий для каждого школьника. Особое значение в самостоятельной работе приобретает принцип сознательности при её выполнении. Опыт передовых школ свидетельствует, что только там, где учащиеся получают задания систематически, где задания даются строго в соответствии с подготовленностью ребят и представляют собой систему, работа идёт продуктивно. Из этого положения вытекает ещё одно требование – организация самостоятельных заданий в определённой системе.

Самостоятельные занятия могут включать в себя различное содержание: выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, отработка элементов техники двигательных навыков, повторение, совершенствование навыков и умений, физкультурно-оздоровительные мероприятия. Чтобы самостоятельные занятия были целенаправленными, следует придерживаться требований учебной программы, поскольку в учебной программе представлены те виды самостоятельных занятий, которые уже отработаны в разных школах страны, являются итогом длительной работы, проверены опытом, соответствуют возрастным возможностям учащихся.

В отличие от деятельности учащихся, связанной с простым выполнением, повторений указаний, заданий учителя, самостоятельная деятельность требует ясного понимания или смысла того, что они делают. Поэтому следует обратить внимание на то, чтобы учащиеся сознательно подходили к выполнению каждого задания, особенно такого, в котором присутствуют элементы самостоятельности. Для этого необходимо точно разъяснить школьникам смысл, значение и содержание занятий.

**Двигательная активность и здоровье человека.**

Необходимо рассказать детям, что состояние здоровье человека в большой сте­пени зависит от объема движений. Если движений мало, то такой человек не может быть здоровым. Для подтверждения этого можно привес­ти пример ухудшения здоровья у людей, которые добровольно или вынужденно (из-за болезни) длительное время лежали неподвижно. По­этому, даже для лежачих больных предлагают выполнять физические упражнения. Можно привести пример космонавтов, у которых во время полета в космос из-за невесо­мости затруднено выполнение упражнений. Раньше многие космонавты из-за этого долго не могли восстановиться после полета и заболевали. Сейчас для них создают специальные приспособления, позволяющие заниматься физическими упражнениями в условиях невесомости. Благодаря этому состояние космонавтов после полетов значительно улучшилось.

Объяснить детям, что с другой стороны, объем движений не может быть очень большим, что также может привести к ухудшению здоро­вья. Указать, что лучше всего заниматься в день физическими упражнениями (в т.ч. прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и т.п.) 2-2,5 часа. Для учащихся 3-х классов необходимо указать, какими формами двигательной активности и в какое время суток необходимо заниматься. Учесть при этом утреннюю гимнастику, уроки физической культуры в школе, занятия в спортивных секциях, физкультурные пау­зы и минуты, прогулки, подвижные игры, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Наши дети стали меньше двигаться. Куда исчезла двигательная активность? Сегодня многие дети увлечены компьютерами и особенно компьютерными играми. Интерактивность компьютерных игр привлекает все большее число ребят. Длительная работа за компьютером отрицательно сказывается на физическом здоровье школьников. Ребёнок играет, никому не мешает и, чего греха таить, радует взрос­лых тем, что и им можно заняться своими делами…

С чего всё начинается? С замечательного изобретения, каким является коляска. Там накрепко привязан маленький человек. Ничего не скажешь, удобно! А теперь представьте сами, два-три часа ребенок сидит в коляске. Если понаблюдать со стороны, можно убедиться, как возраст пребывания в коляске постепенно растёт. Иногда до 4 лет! Ему бы бежать, еле поспевая за родителями, а он едет, голову свесил, спит... Привозят в детский сад, а там музыкальные занятия проводят - сидя. А если непоседливая душа, услышав веселые звуки, рвется в пляс, ему тут же - сиди!

Обратите внимание, какой из детей наиболее удобен для воспитателей в яслях или детсаду? Конечно же, тот, кто сидит на месте. На месте сидят толстенькие, румяненькие, послушные и малоподвижные. И го­лос воспитательниц обращен к другим: «Сиди! Куда побежал?», «Опять ты полез?».

Двигательная активность — биологическая потребность. Для каждого возраста она имеет свой оптимум. Если сегодня вы, родители, двигаетесь меньше, чем вчера, то завтра ваши дети будут двигаться еще меньше. Потребность в движении можно воспитать, но так же её можно и загубить.

Ребёнок пришёл в школу. Его усаживают за парту, и двигательная активность снижается на 50 процентов. Когда учителя физкультуры намекнули, что детям, имеющим избыточный вес (если это не болезненное про­явление!) и отнесённым в специальную группу, а значит, практически освобожденным от физкультуры, надо больше двигаться, им ответили: запрещено инструкцией.

Сегодня обычный день старшеклассника — шесть уроков в школе, а то и семь, плюс два-три часа дома на самоподготовку, три-четыре часа за компьютером плюс чтение книг. Из многих опрошенных только одна де­вочка не сидит за компьютером. Почему? Папа развелся с мамой и, уходя, забрал компьютер. Дети стоят на остановках, ожидая трамвай, чтобы проехать одну-две остановки. Дети ожидают лифт, чтобы подняться на второй-третий этаж.

Физическая нагрузка крайне необходима детям! Она не только тренирует сердце и сосуды, готовя к жизни, но и развивает мышцы — периферическое сердце, — кото­рые при необходимости приходят на помощь организму.

**Педагогические предпосылки к нормальному уровню физической подготовленности.**

Одним из мощных средств профилактики и укрепления здоровья растущего организма детей, являются занятия массовыми видами спорта, физической культурой в различных ее формах и сочетаниях, в том числе рекреационной, которые не требуют больших материальных затрат, но при правильной методике проведения занятий дают человеку здоро­вье, а, следовательно, уверенность и оптимизм в достижении постав­ленных им в жизни целей.

Интегральный подход к физической подготовленности учащихся позволяет преподавателям физического воспитания, организаторам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы вести индивидуальный подход к учащимся общеобразовательных учреждений с учетом возрастных физиологических и педагогических особенностей к предпосылкамих физического воспитания.

При выборе арсенала тренировочных средств и спортивной специализации необходимо придерживаться следующих методических реко­мендаций.

В младшем школьном возрасте необходимо совершенствовать координацию движений, развивать быстроту и стимулировать развитие как двигательной, так и сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. В связи с этим им рекомендуются занятия фигурным катанием на конь­ках, настольным теннисом, плаванием. С 9-10 лет можно начинать занятия акробатикой, спортивной гимнастикой, волейболом, баскетболом и дру­гими видами спорта. В 12-13 лет можно начать заниматься легкой атлети­кой, бегом на коньках и лыжах, футболом, хоккеем.

Старшие школьники при хорошем состоянии здоровья могут быть допущены к занятиям практически любым видом спорта. Ограничения в нагрузках для них лишь могут составлять очень длительные интервалы циклическойработы, связанной с высоким показателем развития выносливости. Таким образом, при выборе программ и дозирования тренировочных нагрузок по физической культуре и спорту необходимо учитывать физиологические особенности и педагогические аспекты возрастных групп школьников.

При этом необходим учет их физической подготовленности, функ­ционального состояния и развития базовых качеств с достаточно глу­боким представлением и анализом индивидуальных особенностей растущего организма, начиная с младшего школьного возраста и кончая периодом окончания ими учебного заведения.

Объективная оценка уровней подготовленности и состояния школьников разного возраста является не только первоочередным, но и важнейшим обязательным условием в работе с учащимися общеобразовательных учреждений по физическому воспитанию и спортивному совершенствованию.

**Динамика работоспособности человека в течение суток.**

Напомнить учащимся закономерности режима дня, изученные в первом классе. Еще раз более подробно рассказать о динамике работоспособности человека в течение дня (это необходимо для правильного самостоятельного планирования занятий физическими упражнениями, в т.ч. и физкультурных минут различной направленности):

**1.** Период - от 700 до 900 для занятий физическими упражнениями не очень благоприятный. Работоспособность низкая. Уровень возбужде­ния также очень низкий. В этот период лучше выполнить утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные паузы и минуты, направ­ленные на возбуждение нервной системы, дыхательную и глазную гим­настику.

**2.** Период - 900-1200 наиболее благоприятен для занятий физичес­кими упражнениями. В это время лучше всего и планировать само­стоятельные занятия физическими упражнениями для развития фи­зических качеств.

**3.** Период - 1300 - 1600 часов дня, как правило, снижается работоспо­собность человека. В это же время, если человек устал, то у него может излишне возбудиться нервная система. Поэтому в это время необходи­мо выполнять физкультурные минуты для снижения возбуждения не­рвной системы, глазную и дыхательную гимнастики.

**4.** Период - 1600 - 1900 вновь повышение работоспособности орга­низма. Поэтому в этот период вновь можно развивать у себя физичес­кие качества.

**5.** Период- 1900 - 2100 подготовка ко сну. В этот период необходи­мо избегать всяких тяжелых физических упражнений. Целесообраз­но снижение возбуждения нервной системы, дыхательная и глазная гимнастики.

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.**

***Гимнастика до занятий.*** Каждый школьный день нужно начинать с выполнения гимнастических комплексов. Гимнастика до занятий является одним из обязательных элементов физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в режиме учебного дня. Её основное назначение – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, активизации основных функций организма учащихся. Гимнастика до занятий включает комплексы физических упражнений, которые разучивают, как правило, на уроках физической культуры. Смену комплексов частично или полностью целесообразно осуществлять ежемесячно. Занятия гимнастикой рекомендуется проводить на открытом воздухе, а в ненастную погоду – в проветренных помещениях и в исключительных случаях – в классных комнатах. Продолжительность гимнастики не должна превышать 8 – 10 мин. (см. Приложение 1).

***Физкультурные минутки на уроках.*** Учебная деятельность требует от детей большого нервного напряжения, в результате чего в клетках коры головного мозга происходят изменения, снижающие их функциональные возможности и работоспособности. Во время уроков значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины и шеи, мышцы кисти пишущей руки. В начальной фазе утомления, характеризующейся процессом возбуждения центральной нервной системы, происходит увеличение количества отвлечений: дети невнимательно слушают учителя, разговаривают. Подобные спонтанные переключения школьников во время урока на другие виды деятельности являются охранительной реакцией организма. Затем, если учащимся не предложить динамическую нагрузку, наступит процесс торможения: подвижность сменяется вялостью. Признаки утомления на время могут отступить, если дать возможность учащимся отдохнуть. С этой целью на уроках рекомендуется проводить физкультурные минутки. Они содействуют восстановлению умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, снижают статическую нагрузку, предупреждают нарушение осанки. (см. Приложение 2).

***Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах.*** Подвижные перемены помогают укреплению здоровья, активному отдыху учащихся, поддержанию их работоспособности на последующих уроках.

Подбор физических упражнений и подвижных игр осуществляется с учётом возрастных особенностей школьников, с использованием материала учебной программы по физической культуре.

Лучшим содержанием подвижных перемен для учащихся младших классов являются игры, хорошо знакомые детям, такие, как «Совушка», «У медведя во бору», «Море волнуется».

Учащиеся старших классов предпочитают во время занятий использовать элементы спортивных игр – баскетбола, волейбола, футбола и т.д. Однако не следует проводить двусторонние игры, которые сопряжены с повышенными физическими нагрузками.

***Спортивный час.*** Спортивный час – основная форма занятий физическими упражнениями в группах продлённого дня. Его ежедневно проводят со школьниками воспитатели групп на открытом воздухе (продолжительность не менее 1 часа). Учителя физической культуры оказывают им неотъемлемую методическую помощь.

Спортивный час – это активный отдых, который снимет утомление, вызванное учебной деятельностью; способствует повышению умственной работоспособности и двигательной активности школьников, совершенствованию двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры, целенаправленному развитию физических качеств, воспитанию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Внеклассная работа по физическому воспитанию.**

Одним из видов внеклассной работы в школе является массовая физкультурная и спортивная работа.

Внеклассная работа проводиться во внеурочное время в виде занятий по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке.

Основным содержанием внеклассных занятий с детьми является материал учебной программы по физической культуры, используемый с целью совершенствования умений и навыков учащихся в выполнении различных упражнений.

Самое большое место во внеклассной работе занимают игры. При этом программный материал по играм значительно расширяется за счет дополнительных игр, близких по своему содержанию к программным. Основное внимание при проведении внеклассных занятий, в том числе и игр, уделяется соответствию используемого материала на уроках учебному материалу, чтобы сочетание учебных и внеклассных занятий способствовало совершенствованию двигательных умений и навыков детей.

**ВЫВОДЫ.**

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Древнее изречение Гиппократа в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для того чтобы дети росли здоровыми, необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

**Список используемой литературы:**

1. Щербаков, Е.П.Формирование интереса к спорту у школьников: учеб. пособ. для студ. высш. учеб.завед. - Омск,1978.

2. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособ. для студ. пед. инст. ,пед.уч-щ./ С.Б.Мельников – М.,1991.

3. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка/Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б.–1996. -№1.

4. Харитонов, В.П., Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодёжи, метод. пособ. – Челябинск: ДЦНТИ, 1994.

5. Ашмарин, Б.А., Педагогика физической культуры, часть I, Ленинградский государственный областной университет, г.Пушкин, СПб, 1999.

6 . Мишаров, А.З., Физическая культура и валеология в жизни детей (основы знаний, умений и навыков)/ Камалетдинов В. Г., Харитонов В. И., Кубицкий С. И.- Челябинск, 1998.

7. Шитикова, Г.Ф., Если хочешь быть здоровым…:СПб – 1978.

**Приложение 1.**

**Гимнастика до занятий (примерные комплексы упражнений до занятий для учащихся I – II классов).**

***Комплекс №1.***

1. Ходьба на месте с широкими, свободными движениями рук.
2. И.П. – стойка боксёра, левая рука впереди, кисти в кулак. 1 – резко правую руку вперёд, левую руку к груди; 2 – то же со сменой рук.
3. И.П. – руки к плечам, 1 – правую в сторону на носок, наклон туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и.п.
4. И.П. – о.с., руки на пояс. 1 – наклон вперёд, пальцами коснуться пола; 2 – и.п.
5. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – упор присев; 2 – и.п.
6. И.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком и.п.
7. Ходьба на месте.

***Комплекс №2.***

1. Ходьба на месте с движениями рук (вверх, в стороны, к плечам, к груди и т.д.).
2. И.п. – о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх, потянуться; 3-4 – и.п.
3. И.п. – о.с., руки за голову. 1 – наклоны вперёд; 2 – и.п.; 3 - наклоны назад; 4 – и.п.
4. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – присед, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – присед, руки вперёд; 4 – и.п.
5. И.п. – о.с., руки на пояс, 1 – правую в сторону на носок, левую руку вверх, наклон вправо; 2 – и.п.; 3-4 - то же в другую сторону.
6. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – прыжком и.п.
7. Ходьба на месте.

**Приложение 2.**

**Физкультурные минутки на уроках (примерные комплексы упражнений до занятий для учащихся I – IV классов).**

***Комплекс №1.***

1. И.п. – о.с., руки вперёд. 1 – пальцы в кулак; 2 - круг кистями наружу; 3 – круг кистями внутрь; 4 – пальцы выпрямить.
2. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – наклон вперёд; 2 – наклон назад; 3 – наклон вправо; 4 – наклон влево.
3. И.п. – о.с., руки на пояс. 1-2 – присед, руки вперёд-вверх; 3-4 – и.п.
4. Ходьба на месте с движениями рук.

***Комплекс №2.***

1. И.п. – о.с. 1-2 – руки вперёд-вверх, подняться на носки, подтянуться; 3-4 – и.п.
2. И.п. – о.с., руки к плечам. 1-4 – вращение согнутыми руками вперёд; 5-8 – то же назад.
3. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже в другую сторону.
4. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – наклон вперёд; 2 – и.п.; 3 – присед, руки вверх; 4 – и.п.

**Упражнения для снятия усталости пальцев рук.**

1. Сжать пальцы в кулак и делать круговые движения костью влево, затем – вправо.
2. С силой сжимать и разжимать пальцы (руки прямые, поочерёдно вперёд, вверх, книзу).
3. Руки прямые вперёд, выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и проделать им круговые движения.
4. Развести пальцы и начиная с мизинца последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак, затем разогнуть пальцы, начиная с большого.