

Физкультурные паузы

Профилактика зрительного утомления и близорукости

«На море»

Комплекс упражнений направлен на предупреждение развития миопии (близорукости). Выполняется под медленную спокойную музыку.

И.П. – сидя, голова неподвижна, прямо.

«Горизонт».

1-4 – чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом) линию горизонта («на море») слева - направо, глаза сопровождают движение, голова прямо.

5-8 – повторить линию горизонта справа-налево.
«Лодочка».

1-4 – чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо.

5-8 – повторить движения счета 1-4 в другую сторону.
«Радуга».

1-4 – чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо.

5-8 – повторить движения счета 1-4 в другую сторону.
«Солнышко».

1-8 «На море солнышко» - чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо. Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

«Пловец плывет к берегу».

1-4 – правую руку поставить вперед, посмотреть на кончик пальца.

5-8 – медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой рукой.
«Яркое солнышко».

1-8 – зажмуриться – «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

Упражнения при утомлении плечевого пояса, шеи, рук

Физкультурные минутки

«Матрешки»

Хлопают в ладошки
Дружные матрешки.

На ногах сапожки,
Топают матрешки.

Влево, вправо наклонись,
Всем знакомым поклонись,

Девчонки озорные,
Матрешки расписные.

В сарафанах ваших пестрых
Вы похожи, словно сестры.
Ладушки, ладушки,
Веселые матрешки.

У тучек сегодня
Плохие прически,
Тучки рыдают, и
Капают слезки:
А-а-а! А-а-а!
Ивушки плачут, и
Плачут березки,
С листвиков капают,
Капают слезки:
А-а-а! А-а-а!

Грустно на свете,
Печально на свете,

Плачут деревья, и
Тучки, и ветер:
А-а-а-а а-а-а!

Хлопок в ладоши перед собой,
повторить хлопки еще раз.
Правую ногу вперед на пятку,
левую ногу вперед на пятку, руки
на пояс, затем в И.П.
Наклоны влево-вправо.
Наклон головы вперед с
поворотами туловища
вправо-влево.
Наклоны головы влево, вправо.
Наклон назад, руки в стороны.
Повороты туловища направо-
налево, руки к плечам, повторить
повороты туловища еще раз.
Хлопок в ладоши перед собой,
повторить еще раз.

«Тучки»

Круговые движение руками перед
собой.

Наклоны головы вправо-влево,
руки на голову.

Встряхивание кистей.

Руки поднять вверх, плавные
движения руками вправо-влево.

Опускание рук со встряхиванием
кистей.

Поворот туловища направо, правую
руку в сторону.

Поворот туловища налево, левую
руку в сторону.

Наклоны туловища вправо-влево
руки положить на голову.

Руки поднять вверх и расслабленно
опустить вниз со встряхивающими
движениями кистей.

Физкультурные мини-паузы

Самомассаж постукиванием

И.П. – сидя.

Дождик, дождик, не дожди!
Дождик, дождик, подожди!
Дай дойти до дому
Дедушке седому.

Кончиками пальцев ударять по груди, спине, левой рукой по правой руке и наоборот; двумя руками по левой и правой ноге.

«Коса»

Коси, коса, пока роса.
Роса долой, и мы домой.

Сидя за столом, повороты туловища – «косцы».

«Качели»

Как высоко качели взлетают
И ребятишек веселых качают.

Сидя за столом, наклоны туловища вправо-влево.

«Бревно осилим»

И.П. – сидя.

Мы теперь бревно осилим,
Пилим, пилим, пилим,
Пилим.
Раз, два! Раз, два!
Будут на зиму дрова.

Изображаем пилку дров одной рукой вперед, другой рукой назад.

«Плакса»

И.П. – сидя.

Что ты плачешь: «Ы» да «Ы»?
Слезы поскорей утри,
Будем мы с тобой играть,
Песни петь и танцевать.

Ребенок «плачает» со звуком «Ы». Затем «плакса» перестает «плакать», и дети могут сделать несколько танцевальных движений.