

Физкультминутки, применяемые на уроках или дома

Физкультминутка №1

для снятия утомления с туловища

- Стойка ноги врозь, руки за голову. Резко повернуть таз направо. Резко повернуть таз налево. Во время повторов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
- Стойка ноги врозь, руки за голову. Поворот туловища в одну сторону, затем в другую. Руки вниз, потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
- Стойка ноги врозь. Наклон вправо, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая сгибаясь, вдоль тела вверх. Исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Физкультминутка №2

для снятия утомления с плечевого пояса и рук

- Сидя или стоя, руки на поясе. Правую руку вперед, левую вверх. Переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслаблено опустить вниз и потрясти кистями голову наклонить вперед. Темп средний
- Стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. Свести локти вперед, голову наклонить вперед, локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслаблено. Темп медленный.
- Сидя, руки вверх. Сжать кисти в кулак, разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслаблено опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний

Физкультминутка №3

поможет не только отдохнуть от сидячей работы, но и заодно повторить, например, признаки делимости, нужные при работе с действительными числами и т.д.

Если число делится на 3, то учащиеся поднимают руки вверх,
если на 2 – руки разводят в стороны,
если на 5 – руки на пояс,
на 9 – приседают.

Числа: 123, 342, 15, 133, 279, 927, 301, 146...

Физкультминутка №4

Гимнастика для глаз

1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 4-6 раз подряд с интервалом 15 секунд .
2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (в течение 1 мин.).
3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону (2 мин.).

4. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек. Затем открыть глаза на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
5. Быстро моргать в течение 1-2 мин.
6. Закрывать веки. Массировать их круговыми движениями пальца (верхнее веко от носа к наружному краю глаза, нижнее веко от наружного края к носу, затем, наоборот) в течение 1 мин.
7. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек. Перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
8. Упражнения делаются стоя. Взглянуть на потолок, не двигая головой или телом, затем переведите глаза к полу. Не торопитесь, но и не делайте упражнение слишком медленно.
9. Стоя водите глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, затем влево, не двигая головой или телом.
10. Стоя взглянуть в правый верхний угол комнаты, затем в нижний левый 10-12 раз. Затем 10 раз движение глазами из верхнего левого в нижний правый угол комнаты.

Физкультминутка №5

Упражнения по профилактике нарушения зрения

- 1) вертикальные движения глаз вверх – вниз;
- 2) горизонтальное вправо – влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
- 4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
- 5) по периметру класса расположены плакаты с начерченными произвольными кривыми (спираль, окружность, ломаная); предлагается глазами «нарисовать» одну из понравившихся фигур несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Физкультминутка №6

Упражнение «Буратино».

Учащимся предлагается закрыть глаза, представить, что нос стал как у Буратино и, обмакнув нос в чернильницу написать, например слово «параллелограмм», «миллиметр», и др.