**Динамическая пауза**

**Упражнения для глаз (комплекс 1)**

И.П.- сидя за столом.

1. Закрыть глаза. Отдых 10- 15 сек. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2.Движения глазными яблоками.

* Глаза вправо - вверх.
* Глаза влево – вверх.
* Глаза вправо – вниз.
* Глаза влево – вниз.

Повторить 3 – 4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10 – 15 сек.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 сек. Ладони на стол. Открыть глаза.

**Упражнение для глаз (комплекс 2)**

1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5-6 сек. Открыть, посмотреть на кончик носа. Посмотреть 3-4 раза.
3. Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 сек. Закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Отрыть 10-15 сек. Отрыть глаза.

**Упражнения для глаз (комплекс 3)**

1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
3. Поморгать глазами. Повторить 5-6 раз.

**Упражнения для глаз (комплекс 4)**

1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.

Закрыть глаза, расслабить веки, 10-15 сек.

3.Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза. Представить море, лес. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза.

**Упражнения для профилактики плосколстопия**

Упражнения от плоскостопия у взрослых необходимо выполнять сидя, ноги опустить на пол под углом 90º, руки опущены — это исходное положение. При выполнении скорость средняя, дыхание свободное.

**Комплекс упражнений:**

1. 20 раз поднять и опустить носки стоп.
2. Поднять и опустить пятки. Выполнить 20 раз.
3. Ноги соединены. 20 раз развести и соединить носки ног. Стопы от пола не отрывать.
4. 20 раз разъединить и соединить пятки без отрыва ног от пола.
5. Одновременно поднять носок одной ноги и пятку другой, потом наоборот. Темп быстрый, 20 повторов.
6. Не отрывая ступни, развести носки, затем развести пятки, и таким способом передвинуть ноги на 8 «шажков», после вернуться в начальное положение. Выполнить 6 раз. Темп медленный.
7. Подложить под стопы палку сечением 5 — 8 сантиметров. Покатать стопы по палке в течение 2 минут. Ступни плотно прижимать к предмету. Скорость средняя.
8. Своды стоп поставить на палку, соединить вместе. Разводить и соединять стопы, не отрывая сводов от снаряда. В среднем темпе выполнить 20 раз.
9. Под стопы поместить мячик из резины. В среднем темпе покатать мяч от носков до пяток 1 минуту. Прокатывая мяч, ступни не должны отрываться от мяча.
10. Стопы стоят на полу. Подогнуть пальцы и, не отрывая от пола, переместить пятки вперед. «Проползти» таким способом стопами 8 счетов, а затем вернуться назад, выполняя обратные движения, подгибая пальцы и выталкивая пятку. Выполнять упражнение со средней скоростью.

**Упражнения от плоскостопия для подростков и детей:**

1. Ходить на носках, на прямых ногах, руки на талии.
2. Ходить на внешнем крае стопы, руки там же.
3. Ходить на месте. Носки не отрывать, отрывать пятки как можно выше.
4. Положить на полу толстую веревку. Пусть ребенок двигается по ней приставными шагами боком.
5. Сидя на стульчике, катать ногами палку.
6. Сидя, катать, маленький мяч вперед-назад обеим ногами по очереди.
7. Перекаты с носки на пятку, стоя на полу или на палке.
8. Ходить перекатом с пятки на носок.
9. Ходить по неровной поверхности.
10. Встать на носки и приседать, держась за опору

**Комплекс № 1.**

1. Ходьба, лёгкий бег на месте или в движении (30 с).
2. И.п. – основная стойка: ноги – на ширине стопы, руки – вдоль туловища. Поднять руки вперёд – вверх, правая нога – назад на носок. Вернуться в исходное положение. Выполнить другой ногой (по 5-6 раз).
3. И. П. – основная стойка. Правой ногой сделать глубокий выпад вперёд, вернуться в и.п. Повторить то же другой ногой (по 4-6 раз).
4. И. П.- лёжа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поднять ноги (согнутые или прямые) вверх, затем медленно опустить (до 10 раз).
5. И. П. – упор стоя (с опорой на стул). Сгибание и разгибание рук (до 10 раз).
6. И.п. – то же. Правой ногой сделать мах назад, вернуться в и.п. Выполнить то же левой ногой (по 6-8 раз).
7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны влево и вправо (по 6-8 раз).
8. Бег, переходящий в ходьбу на месте (до 30 сек).
9. И.п. – основная стойка. Поднять руки вверх - вперёд – вдох, подняться на носки, вернуться в и.п. – выдох (4-6 раз).

**Комплекс № 2.**

1. И.п. – о.с. – руки на пояс, руки к плечам, руки вверх, в и.п.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, наклон вправо, и.п., наклон влево, и.п.
3. И.п. – о.с. – мах правой ногой вперёд; и.п., мах левой ногой вперёд; и.п.
4. И.п. – о.с. выпад влево, руки на пояс, и.п., выпад вправо, руки на пояс, и.п.
5. И.п. – о.с. левую руку в сторону, правую в сторону, руки вверх, и.п.
6. И.п. – о.с., три шага на месте, принять стойку «Смирно».

**Комплекс № 3 (сидя за партой).**

1. и.п. – руки на парте, вытянуты вперёд. Подтянуть руки вверх, потянуться, вернуться в и.п.
2. и.п. – руки на краю парты, сжаты в кулаки. Выпрямляя руки и разжимая пальцы, дотронуться до противоположного края парты, вернуться в и.п.
3. и.п. – руки за головой, локти вперёд. Локти развести в стороны, прогнуться, вернуться в и.п.

**Комплекс № 4 (стоя за партой).**

1. и.п. – руки на поясе, большими пальцами вперёд, наклониться назад, прогнувшись, вернуться в и.п.
2. и.п. – руки на пояс. Повернуть туловище направо, правую руку в сторону, дотронуться до сзади стоящей парты, вернуться в и.п.
3. и.п. – руки к плечам. Локти вперёд, вернуться в и.п.

**Комплекс № 5 (стоя около парты).**

1. и.п. – ноги врозь, руки к плечам. Подняться на носки, поднять руки вверх, вернуться в и.п.
2. и.п. – руки за спиной. Присесть на носках, руки вперёд, вернуться в и.п.

и.п. – руки за спиной, отставляя левую ногу на носок влево, правую руку вверх, вернуться в и.п. То же самое в другую сторону, левую руку вверх.

**Комплекс № 5.**

Можно предложить разминку, дети стоят в шахматном порядке.

а) дыхательное упражнение;

б) руки в стороны, ладонями вниз, круговые вращательные движения в лучезапястных суставах;

в) кисти к плечам, круговые движения в плечевых суставах;

г) круговые вращения головой;

д) руки перед грудью, делаем «ножницы» прямыми руками в горизонтальном положении;

е) дыхательные упражнения;

ж) руки на пояс, ноги вместе, присесть, выпрямляя колени сделать шаг вправо. Повторить трижды.

з) «Выпады» назад: завести левую ногу за правую по диагонали, далеко поставить на носок и потянуть левую ногу. Вернуться в исходное положение. То же повторить правой ногой влево.

и) «Веер» - левую ногу завести за правую неглубоко и одновременно подняться на носочки, потянуть обе ноги так, чтобы напряглись мышцы голеней и бёдер, вернуться в исходное положение. То же самое, заведя правую ногу за левую.

**Комплекс № 6 (осанка).**

1. и.п. – встать, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки поднять вверх, кисти сложить в замок – вдох; потянуться руками с прямым корпусом вверх и вправо, посмотреть через правое плечо на спину – выдох; вернуться в и.п. – вдох. Повторить30 раз.
2. и.п. – встать ноги на ширине плеч. Руки согнуты перед грудью, сложить ладони вместе – вдох; надавить ладони одна на другую – выдох; ослабив давление ладоней, перемещать руки вверх по вертикальной оси туловища – вдох. Повторить 20-30 раз.
3. и.п. – лечь на живот, руки сложить в замок на затылке, локти в стороны. Приподнять верхнюю часть туловища и задержаться в этом положении, считая до 5-10 раз.
4. и.п. – лечь на живот, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поочерёдно приподнимать прямые ноги с задержкой в верхнем положении, считая до 3-5. По 4-6 раз каждой ногой.
5. и.п. – лечь на живот. Имитировать плавание стилем брасс.

**Комплекс дыхательной гимнастики «Дышим с удовольствием».**

Упражнение 1.

1.Встать прямо, руки вдоль туловища.

2.Сделать полный глубокий вдох.

3.Медленно поднять руки, держа их напряжёнными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.

4.Держа руки над головой, задержать дыхание на 2-3 сек.

5. Медленно выдыхая, опустить руки в и.п.

6. Проделать очистительное дыхание. (Глубокий вдох через нос и резкий выдох тремя-четырьмя порциями через рот. 1 раз.)

Упражнение 2.

1.Встать прямо, вытянутые руки перед собой.

2.Сделать глубокий вдох, задержать дыхание.

3. Быстро отвести как можно дальше руки назад, кисти в кулак, держать на уровне плеч, затем вернуться в и.п.

4. С силой выдохнуть через рот.

5.Проделать очистительное дыхание.

Упражнение 3.

1. Встать прямо, вытянутые руки перед собой.
2. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание.
3. Быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем такое же движение руками в обратную сторону, всё время , удерживая дыхание.
4. С силой выдохнуть через рот.
5. Проделать очистительное упражнение.

Упражнение 4.

1.Встать прямо перед стеной, приложив к ней ладони.

2.Сделать глубокий вдох, задержать дыхание.

3.Приблизить грудь к стене, держа свой вес на руках.

4.Медленно отодвигаться от стены, делая это при помощи мускулов рук и держа тело наряжённым.

5.С силой выдохнуть через рот.

6. Проделать очистительное дыхание.

***Уроки письма, чтения:***

1. **Пальцевые повороты**. Поставьте указательный палец какой-нибудь руки перед своим носом. Мягко поворачивайте свою голову из стороны в сторону, смотря при этом мимо пальца, а не него. Вам покажется, что палец двигается. Очень быстро ощущения движения можно добиться, если вы закроете глаза и будете делать повороты таким образом, чтобы кончик носа каждый раз касался пальца во время прохождения мимо него.

**2. «Частокол».** Поднесите ладони к лицу, широко растопырив пальцы. Делайте повороты головой, представляя, что пальцы – это что-то вроде частокола, и смотрите, в момент их прохождения не на них, а сквозь них вдаль. Чередуйте 3 поворота с закрытыми глазами (с мыслью – они движутся к одному уху, а потом к другому), с 3 поворотами с открытыми глазами, видя пальцы проходящими мимо вас. Не забывайте о дыхании. Повороты обладают снимающим головную боль эффектом и считаются наиболее ценными, поскольку они через симпатическую нервную систему снимают напряжение буквально с каждой частички нашего тела.

**3. Моргание**. Быстро сжимать и разжимать веки в течение 15-20 сек. Наше правило для успешного чтения – моргать на каждой точке и закрывать глаза в конце каждого абзаца.

**4. «Письмо носом»**. Значительная часть напряжения, приходящаяся на нашу нервную систему, покоится в задней части шеи у основания черепа. На определённом этапе шея начинает тянуть голову назад и сутулить плечи. В этот момент мы чувствуем, что «пожалуй, устали». Чтобы облегчить это состояние, закройте глаза и, используя нос как удлинённую ручку, пишите в воздухе цифры, буквы, слова.

**Массаж биологически активных точек на лице**. Энергично потереть ладонью о ладонь, согреть их. Прижать ладони к щекам, пальцы наложить на закрытые глаза. Выполнить синхронное поглаживание двумя ладонями от бровей вверх – в стороны – к вискам.

**Физминутки ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ**

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

**Физминутки ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**   
1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.   
2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.

4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

**Физминутки ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК**   
1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.