**Игры и упражнения по формированию здоровья учащихся**

(физкультминутки)

**Упражнения для мышц тела**

**Упражнение 1.**

**«Мы читали»**

“Мы читали и устали. Дружно все и тихо встали. Ручками похлопали, раз-два-три. Ножками потопали раз-два-три. И ещё потопали и дружнеё похлопали. Сели, встали, встали, сели и друг друга не задели, мы немножко отдохнём и опять читать начнём”.

**Методические указания**. Упражнение улучшает вентиляцию лёгких. Голову держать прямо, плечи развёрнуты, спина прямая, дыхание не задерживать. Способствует глубокому дыханию. Выполняя хлопки, смотреть на руки. Выполняя притопы, следить за осанкой.

**Упражнение 2.**

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – локти в стороны, 2 – и.п., 3-4 – то же, 5 –присесть, 6 – и.п. 1-2 раза, темп средний.
2. И.п – стоя на правой , левая согнута в колене, руки на пояс. 1-2 – лёгкие пружинистые подскоки на правой, 3-4 – то же на левой со сменой положения ног. 8-10 подскоков, темп средний.
3. И.п. – стойка ноги вместе, руки за голову. 1 – левую вперёд на пятку, 2 – левую назад на носок, 3-4 – в и.п. 2 притопа; 5-8 – то же с правой. 4 раза, темп средний.

**Методические указания.**  Выполняется в лёгком плясовом ритме. В упражнении следить за осанкой, приседать плавно. Упражнение 2 способствует формированию чувства равновесия. Подскоки выполняются мягко, с приземлением на носки, туловище вперёд не наклонять. Упражнение 3 – имитация народной пляски.

**Упражнение 3.**

1. И.п. – сидя за партой, руки вниз. 1 – руки плечам , 2 – руки вверх, потянуться, посмотреть на кисти – выдох; 3 – руки к плечам; 4 – и.п., расслабиться – выдох. 2-3 раза, темп медленный.
2. И.п. – стойка ноги врозь, 1 – руки вверх, левую назад на носок, 2 – и.п.; 3-4 – то же, но правую назад. 2-4 раза, темп медленный.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперёд. 1 – поворот налево, левую руку в сторону-назад, посмотреть на пальцы; 2 – и.п.; 3-4 – то же с поворотом направо. 2-4 раза, темп средний.

**Методические указания.** Упражнение способствует глубокому дыханию, формированию правильной осанки.

**Комплекс гимнастики для мышц глаз (офтальмогимнастика)**

* 1-е упражнение – быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
* 2-е упражнение – Крепко зажмурить глаза /считая до 3/, открыть их и посмотреть вдаль /считать до 5/. Повторить 4-5 раз.
* 3-е упражнение – вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
* 4-е упражнение – посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
* 5-е упражнение – в среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-5. Повторить 1-2 раза.

**Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти**

* И.п. – сидя, руки подняты вверх, 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленные опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
* Вращательные движения кистями рук внутрь и кнаружи (по 10 раз).
* Круговые движения большими пальцами в обоих направлениях (по 10 раз).
* Сложить пальцы рук в «замок», крепко сжимать и разжимать их (20 раз).
* Крепко прижать друг к другу пальцы и ладони обеих рук. Локти на уровне плеч. Не разжимая пальцев, необходимо отвести ладони так, чтобы запястья и локти раздвинулись, вернуть кисть в исходное положение (10 раз).
* Кисти рук поднять наверх и свободно опустить (по 20 раз).

**Игра с «шишками» (на растяжение и расслабление мышц рук).**

Взрослый предлагает представить детям, что они медвежата. «Сейчас я буду кидать вам шишки, а вы их ловите». Дети ловят шишки. «А теперь с силой сожмите их в лапках». Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают лапки в стороны и роняют их вдоль тела – лапки отдыхают. Можно повторить игру несколько раз.

**Игра с «песком» (на растяжение и расслабление мышц рук).**

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать песком колени, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру несколько раз.