**Подборка комплексов упражнений,**

**которые можно использовать**

**в качестве динамических пауз на уроках**

**из опыта работы**

**учителя биологии**

**МБОУ «Гимназия №7 имени Героя России С. В. Василева»**

**г. Брянска**

**Ворониной Елены Валериановны**

**Упражнения на разминку суставов рук и ног.**

\*\*\*Плечевого – круговые вращательные движения плечами (руки на плечах) вперед и назад.

\*\*\*Локтевого – сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.

\*\*\*Лучезапястного - круговые вращательные движения кистями рук вперед и назад.

\*\*\*Тазобедренного – круговые вращательные движения тазовым поясом вправо и влево.

\*\*\*Коленного – приседания или полуприседания.

\*\*\*Голеностопного – потягивания на носках.

**Гимнастика для глаз.**

\*\*\*Двигать глазами вверх – вниз, влево – вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

\*\*\*Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

\*\*\*Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

\*\*\*Покорчим рожи.

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ёжика – губки вытянуты вперёд – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

\*\*\*Рисование носом.

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т. д.

\*\*\*Расширение поля зрения.

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.

\*\*\*Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением.

***Комплекс упражнений для глаз.***

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.   
  
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.   
  
3. 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. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.   
  
5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

6. Сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п. Повторить 4 – 5 раз.

7. Сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5 – 6 раз.

**Гимнастика для улучшения слуха.**

\*\*\*Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Уши должны стать тёплыми.

\*\*\*Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обоих ушек – отпустили, нажали, отпустили.

\*\*\*Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.

\*\*\*Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.

\*\*\*Начинаем несильно дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.

\*\*\*Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.

\*\*\*Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.

\*\*\*Теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).

**Комплекс упражнений на разные группы мышц,**

**на разминку разных частей тела.**

\*\*\*Встать из-за парт.

\*\*\*Разминаем спину. Высоко-высоко вверх поднять руки, дотянуться кончиками пальцев «до потолка». Повторить несколько раз.

\*\*\*Вытянуть хорошенько спинки. Теперь наклониться вниз и дотянуться кончиками пальцев до носков ботинок.

\*\*\*Разминаем шею.

Руки на пояс, повороты головы от одного плеча к другому. Постараться коснуться подбородком и правого, и левого плеча.

\*\*\*Разминаем колени и тазобедренные суставы.

Дети выстраиваются в шеренгу друг за другом в проходах между партами. Тот, кто стоит сзади кладет руки на плечи тому, кто стоит спереди. Самый первый ставит руки на пояс. Высоко поднимая ноги в коленях дети делают несколько шагов в сторону доски и обратно. Повторяют несколько раз.

\*\*\*Все возвращаются за парты.

\*\*\*Потрем ладошки одну об другую. Сильно, быстро. Так, чтобы они разогрелись. Разогретые ладошки приложить к ушам.

\*\*\*Еще раз потереть ладошки и накрыть горячими ладошками глаза.

\*\*\*Поморгать часто - часто под ладонями. Крепко зажмуриться и распахнуть глаза, убрав с глаз ладони.

\*\*\*Сплести пальцы рук, пошлепать пальцами вверх-вниз по кистям и соединенными кистями рук «прогнать» волну слева – направо и справа – налево.

**Упражнения общего воздействия на разные группы 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.   
  
**Упражнения 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.

**Упражнения для шейного отдела позвоночника.**   
Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.

1. Скольжение подбородком по грудине вниз.   
2. «Черепаха»: наклоны головы вперёд – назад.   
 Наклоны головы вправо – влево.   
3. «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.   
4. «Сова»: поворот головы вправо – влево.   
5. «Тыква»: круговые движения головой в одну и другую сторону.

**Упражнения 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.

**Упражнения для нормализации осанки.**

***Упражнения в ходьбе на месте.***

1.Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.

2. Ходьба обычная, следя за осанкой.

3. Ходьба на носках, руки за головой.

4. Ходьба на пятках, руки на поясе.

5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

***Упражнения стоя.***

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вер­нуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.

2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох, 3—4 — исходное положение — выдох.

3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опус­каться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1 – 2, на 3 – 4 медленно вернуться в исходное положение.

4. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плече­вых суставах назад.

5. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.

6. Соединить кисти рук за спиной (сверху то пра­вая, то левая рука).

7. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.

8. Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Воз­вращение в исходное положение — выдох.

9. Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.

**Пример физкультминутки, рекомендуемой для уроков,**

**требующих длительного письма.**

1. *Упражнение для улучшения мозгового кровообращения*. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение. 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение. 5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.   
2. *Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти*. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.   
3. *Упражнение для снятия утомления с мышц туловища*. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

**Упражнения для эмоциональной разрядки.**

* нахмуриться, как осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница
* улыбнуться, как кот на солнце, Буратино, хитрая лиса, ребенок, который увидел чудо
* устать, как папа после работы, человек, поднявший груз, муравей, притащивший большую муху
* отдохнуть как турист, снявший тяжелый рюкзак, ребенок, который много потрудился, уставший воин

**Комплекс упражнений для улучшения обмена веществ.**

(снимает усталость, повышает бодрость, работоспособность, дает равномерный расход энергии и способствует сгоранию избытка калорий)

Эти упражнения надо выполнять как можно чаще, напрягая разные группы мышц. Все упражнения, кроме 4-го, выполняются с частотой 30 – 40 раз в минуту, на каждое затрачивается минута, а на весь комплекс – 6 минут.

1. Сесть прямо, колени вместе, под прямым углом. Пятки и носки свести. Дыхание свободное. Чуть – чуть поднимать носки поочередно с напряжением икроножных мышц, мышц стопы и пальцев.
2. Положение то же. Стопы поставить на носки и с такой же частотой поднимать пятки, чуть отрывая от пола.
3. Отведение и сведение пяток на 45 градусов, не отрывая носков от пола.
4. Сделать на счет «раз» вдох и втянуть брюшную стенку, на счет «два» полный выдох, на счет «три – четыре» напрячь мышцы передней брюшной стенки, и задержать дыхание. Делать упражнение 10- 15 раз.
5. Медленно, с напряжением всех мышц, свести лопатки и удержать их в этом положении секунды, затем расслабить и развести лопатки.
6. Поочередно сжимать кисти рук с напряжением, длительностью до секунды.