

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
*«Арзамасский государственный педагогический институт  
им. А.П.Гайдара»*

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В ШКОЛЕ

Учебно-методическое  
пособие

Арзамас 2009

УДК 371.7(075.8)  
ББК 51.28 я 73  
К 63

ГОУ ВПО «АГПИ им. А.П. Гайдара».  
Научно-исследовательская лаборатория (НИЛ)  
«Мониторинг физического здоровья учащихся всех ступеней образования».

Рецензенты:

Кандидат медицинских наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и ОБЖ, ГОУ ДПО НИРО *Е.Е. Конюхов*.

Кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный работник образования РФ, декан ФДиНО, ГОУ ВПО «АГПИ им. А.П. Гайдара». *Р.А. Данилина*.

Коллектив авторов:

Кандидат биологических наук доцент *Калюжный Е.А.*

Кандидат психологических наук доцент *Беганцова И.С.*

Кандидат медицинских наук доцент *Рыбаков А.И.*

Методист ИМК УОиМП адм-ии Арзамасского р-на *Абрамова Л.Ю.*

Учитель физической культуры высшей квалификационной категории *Напреев С.Г.*

Физкультминутки в школе. Учебно-методическое пособие / Под ред. Е.А. Калюжного,  
– Арзамас: АГПИ, 2009. – 27 с.

Учебно-методическое пособие посвящено одному из приоритетных направлений государственной политики в области образования — здоровью школьников и адресовано учителям общеобразовательных школ. Пособие знакомит педагогов с требованиями к проведению физкультминуток, их видами. Используя методические рекомендации, учителя смогут грамотно и обоснованно организовать тот или иной вид физкультминуток, а значит, за короткое время значительно улучшить самочувствие детей и повысить их работоспособность.

УДК 371.7(075.8)  
ББК 51.28 я 73

© Арзамасский государственный  
педагогический институт  
им. А.П. Гайдара, 2009

## Оглавление:

№	Тема	Стр.
1	Введение	4
2	Упражнения для снятия зрительного утомления	4
3	Гимнастика для глаз по методу Шичко Г.А.	6
4	Гимнастика для улучшения слуха	7
5	Самомассаж головы, лица, глаз	7
6	Комплекс упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления : <i>комплексы (№1,№2,№3,№4,№5)</i>	8
7	Комплекс упражнений для профилактики позотонического напряжения	11
8	Гимнастика для пальцев кистей рук	12
9	Гимнастика для профилактики плоскостопия	13
10	Самомассаж- Акупрессура	14
11	Комплексы упражнений для глаз <i>комплексы (№1,№2,№3)</i>	15
12	Физкультминутка общего воздействия <i>комплексы (№1,№2,№3)</i>	16
13	Физкультминутка для улучшения Мозгового Кровообращения <i>комплексы (№1,№2,№3,№4)</i>	17
14	Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук <i>комплексы (№1,№2,№3,№4)</i>	18
15	Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног <i>комплексы (№1,№2,№3,№4)</i>	20
16	Методика организации нетрадиционных физкультминуток	21
17	Блок-1. Элементы массажа и рефлексотерапии	22
18	Блок-2. «Гимнастика Мозга»	22
19	Блок-3. Дыхательная гимнастика	23
20	Блок-4. Пальцевые упражнения	24
21	Игровые минутки	25
22	Физкультурные паузы	32
23	Заключение	33
24	Литература	34

## **ВВЕДЕНИЕ**

В процессе учебной деятельности учащимся, на протяжении одного и нескольких уроков трудно постоянно удерживать активное внимание. Это связано со свойственным им повышением возбуждения коры головного мозга, недостаточностью активного торможения, неустойчивостью нервных процессов. Это поведение физиологически оправдано, так как различные движения руками, ногами, туловищем, головой препятствуют чрезмерному напряжению мышц. Излишняя подвижность может затем смениться вялостью, пассивностью, а главное – безразличием к учебному процессу. Проявление утомления одновременно служит сигналом для учителя, что учащиеся утомлены. Для предупреждения утомления детям необходим отдых в виде физических упражнений, а физкультминутки являются непродолжительным активным отдыхом.

Выбор времени проведения физкультминутки на уроке зависит от физической подготовленности детей, их возраста, индивидуальных различий в пределах одного и того же возраста. Поэтому одним из важных критериев является наблюдение учителя не только за поведением детей и их двигательными неадекватными действиями, но и снижением внимания в процессе обучения.

Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность.

Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц. Учитель должен использовать отведенное на уроке время для физкультминуток (1,5–3 мин) полностью. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность. Каждый комплекс физкультминуток состоит, как правило, из 3–5 упражнений. Целесообразно варьировать разнообразные формы проведения физкультминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, игровые задания, несложные игры малой интенсивности, упражнения с музыкальным сопровождением и т.д.).

Для каждого класса необходимо выработать 2-3 условных вербально-поведенческих знака («якоря» в терминологии нейролингвистического программирования), позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников на другой режим деятельности.

### **Возможные ошибки при проведении физкультминуток**

- подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;
- увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);
- выполнение движений с недостаточной амплитудой.

## **РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО СНИЖЕНИЮ УТОМЛЕНИЯ**

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ

*Общие правила при выполнении упражнений:* всегда снимайте очки; сидите прямо, свободно, не напрягаясь; расслабьте плечи и отпустите их; следите за дыханием, оно должно быть глубоким, равномерным; сосредоточьте все внимание на глазах. После выполнения упражнений хорошо потянитесь, от души зевните, часто поморгайте и сделайте пальминг (легкий самомассаж).

### 1. **Напряжение и расслабление мышц глаз**

Закройте глаза, сильно напрягите мышцы, затем раскройте глаза, расслабьте мышцы глаз. Посмотрите вдаль.

### 2. **Фокусировка глаз**

Несколько раз переведите взгляд с близко расположенных предметов на предметы, находящиеся на значительном расстоянии от вас. Выполняйте упражнение медленно.

### 3. **Упражнение на ступенчатую фокусировку глаз**

Отвлеките свое внимание от выполняемой на близком расстоянии работы за компьютером и направьте взгляд вдаль, поэтапно перемещая взгляд от близко расположенного предмета к более удаленному, затем к предмету, расположенному еще дальше и, наконец, к совсем далекому.

*Не торопитесь, давая возможность глазам "навести резкость". Когда вы взглядом достигнете дальнего предмета, задержите на нем свое внимание на несколько секунд и затем перемещайте взгляд обратным путем.*

### 4. **Перемещение взгляда**

Сядьте поудобнее, предельно расслабьтесь. Голова при выполнении упражнения остается неподвижной.

1. Глубоко вдохнув, посмотрите как можно выше вверх. Затем посмотрите вниз. Затем посмотрите вдаль.
2. Глубоко вдохнув, посмотрите как можно дальше влево. Медленно выдыхая, посмотрите как можно дальше вправо. Затем посмотрите вдаль.
3. Глубоко вдохнув, посмотрите как можно дальше влево вверх. Медленно выдыхая, посмотрите по диагонали как можно дальше вправо вниз. И еще раз — вправо-вверх и влево-вниз. Затем посмотрите вдаль.

**Примечание:** упражнения повторяйте 3—4 раза. По окончании упражнений несколько раз поморгайте.

### 5. **Вращение глазами**

Вдохнув, делайте круговые движения глазами по часовой стрелке. Медленно выдыхая, делайте эти же движения против часовой стрелки. Посмотрите вдаль.

Упражнения в каждом направлении повторите по 3-4 раза.

### 6. **Взгляд на кончик носа**

Глубоко вдохнув, посмотрите на кончик носа, затем, медленно выдыхая, посмотрите на какой-нибудь предмет, расположенный вдали. Закройте глаза. Повторите упражнения 3-4 раза.

### 7. **Пальминг**

Не существует более эффективного и простого упражнения для снятия зрительного напряжения, чем пальминг (в переводе с английского "palm"—ладонь).

Пальминг можно с успехом применять для расслабления и восстановления сил всегда, когда вы испытываете усталость, рассеянность, вялость, стресс или раздражительность.

При ежедневной работе на компьютере или иной работе, связанной с длительным рассматриванием близко расположенных мелких предметов, *после каждого часа работы необходимо в течение 2-3 минут делать пальминг.*

Пальминг благоприятно воздействует на общее самочувствие, если выполнять его в течение нескольких минут перед сном: засыпание происходит быстрее, и сон в течение ночи значительно крепче.

### ***Пальминг выполняется следующим образом:***

- 1) снимите очки;
  - 2) сядьте прямо, свободно, живот и диафрагму не втягивайте, не сутультесь, дышите естественно и легко, стараясь почувствовать, как поток воздуха и энергии проходит через тело, достигая глаз и мозга;
  - 3) энергично потрите ладони одна о другую до тех пор, пока они не станут горячими;
  - 4) поставьте локти на стол (при необходимости подложите под них толстую папку или стопку книг);
  - 5) расслабьте плечи, не поднимайте их вверх;
  - 6) закройте глаза и прикройте их ладонями, которые складываются крест-накрест, сначала левую, на нее правую. Ладони не должны давить на глаза.
- Вы сразу же "окунетесь" в бархатную черноту.
- Следите за дыханием: дышите естественно, глубоко. При выдохе мысленно сбрасывайте с себя усталость и мышечное напряжение.
- Все внимание сосредоточивается на глазах.

### **Гимнастика для глаз по методу Г.А. Шичко**

#### **1. Пальминг**

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки) — на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладонями темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

#### **2. Верх-вниз, влево-вправо**

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

#### **3. Круг**

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

#### **4. Квадрат**

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

#### **5. Покорчим рожи**

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ежика — губки вытянуты вперед — влево — вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

#### **6. Рисование носом**

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

#### **7. Раскрашивание**

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом:

например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

#### 8. Расширение поля зрения

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым — левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

#### 9. Буратино

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем,

### Гимнастика для улучшения слуха

Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает благотворное воздействие на органы зрения. Вот несколько упражнений на развитие слуха, которые учитель может дать детям на физминутке:

1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать теплыми.
2. Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обоих ушек — отпустили, нажали, отпустили.
3. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.
4. Массируем круговыми движениями все ухо, в одну сторону, в другую сторону. Массировать нужно одновременно оба уха.
5. Сделали веточку из безымянного и указательного пальцев, засунули туда свои ушки и — вверх-вниз, вверх-вниз — так, чтобы передняя и задняя стороны ваших ушек хорошенько массировались.
6. Начинаем дергать себя за ушки — сначала 20 раз вниз, а потом беремся за серединку и дергаем вверх тоже 20 раз.
7. Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько ее помассируйте.
8. Потяните ушки в сторону — снова 20 раз.
9. Теперь выгибаем их вперед, а затем в обратную сторону (20 раз).

### *Самомассаж головы – лица - глаз ...*

Специальные упражнения для глаз лучше выполнять одновременно с дыхательными и общеразвивающими, но строго дозируя упражнения для глаз.

Самомассаж глаз выполняют путем зажимирования, моргания, а также надавливания на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой. Ниже в методической последовательности приводится перечень специальных упражнений. Интенсивность этих упражнений увеличивают постепенно. В 1-2 занятие включают 2 упражнения, выполняют их 2 раза, начиная с 3-го занятия, те же 2 упражнения выполняют 3 раза, затем каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению, и доводят их до 5-6, выполняя каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься 1-2 месяца, в течение следующего месяца увеличивают число повторений каждого упражнения до 5-6 раз. Затем так же постепенно включают последующие упражнения.

1. Поглаживание волосистой части головы от лба к затылку полными ладонями, по средней, теменным, височным линиям;

2.Глубокое одностороннее растирание напряженными кончиками пальцев по тем же траекториям в направлении от виска вверх к центральной линии, беглое расчесывание волосяного покрова височных областей;

3.Разминание височных областей в диаметре 3 см спиралеобразными движениями тремя пальцами, по периметру спиралеобразно к центру;

4.От височной впадины по границе волосяного покрова к центральной линии затылка точечное разминание двумя пальцами;

5.Разминание мышц основания черепа и мышц шеи, затылочной области; спиралеобразно снизу вверх, от периферии к центру;

6.Разминание ушных раковин, методично по всей площади;

7.Повторить упражнение 1;

8.Двумя пальцами каждой руки, точечное разминание лобной зоны, по периметру от центральной линии к вискам; по границе волосяного покрова, по надбровным дугам; с акцентом в височной области;

9.Граблеобразное, в одностороннем направлении, кончиками четырех пальцев, растирание лобной зоны, от центральной линии к вискам, с акцентом на висках;

10.Пальцевый душ лба;

11.Точечный массаж области надпереносья, область диаметром 3 см, середины надбровных дуг, крыльев носа, наружного края разреза глаз, впадины у крыльев носа, область под скулами от центра к периферии, область между носом и верхним краем губ по средней линии, альвеолярную область верхних зубов, точку подбородка, альвеолярную область нижних зубов, подскуловую область нижней челюсти;

12.Кончиками пальцев, указательным и средним, по разлету бровей вокруг глазниц, легкие с постепенным, но слабым усилием, кольцевые движения 8-10 раз, легкие надавливания на глазные яблоки 3-5 раз;

13.Положить ладони на лицо, почувствовать тепло ладоней, максимально расслабить мышцы.

Немаловажно знать, что качество предполагаемого оздоровительного эффекта от выполнения того или иного лечебно гимнастического упражнения, в частности и комплекса в целом, очень сильно зависит от правильности выполнения этого упражнения [5].

## *УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СНЯТИЯ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ*

### *Комплекс гимнастических упражнений № 1*

1. И.П.—стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища (основная стойка)

1—руки к плечам, левую ногу отвести назад, поставить на носок

2—руки вверх в стороны

3—руки к плечам

4—И.П.

Повторить 8-10 раз, меняя ноги при отведении. Темп медленный.

2. И.П.—основная стойка, руки на пояс

1—руки в стороны, кисти расслаблены

2—наклон вперед, уронить руки вниз

3—выпрямиться, руки вниз

4—И.П.

Повторить 6-8 раз, темп средний.

3. И.П.—основная стойка

1—правая рука вверх, левая на поясе, наклон вперед

2—И.П.



- 3—левая рука вверх, правая на пояс, наклон вправо  
4—И.П.  
Повторять 6-8 раз, темп средний.
4. И.П.—основная стойка  
1—мах правой ногой в сторону, руки в стороны  
2—И.П.  
3—4—то же, с левой ноги  
Повторить 4-6 раз в каждую сторону, темп средний.
5. И.П.—основная стойка, руки на пояс  
1—поворот туловища влево, руки вверх в стороны  
2—И.П.  
3—поворот туловища вправо, руки вверх в стороны  
4—И.П.  
Повторить 6-8 раз, темп средний.
6. И.П. —стоя, ноги шире плеч, руки на пояс  
1—наклон назад, руки в стороны  
2—наклон вперед, коснуться правой рукой левого носка  
3—коснуться правого носка левой рукой  
4—И.П.  
Повторить 6-8 раз, темп средний.
7. И.П.—основная стойка, руки перед грудью  
1—отвести левую руку вперед, в сторону  
2—отвести правую руку вперед, в сторону  
3—коснуться левой рукой груди  
4—коснуться правой рукой груди  
Повторить 8-10 раз, темп вначале медленный, с постепенным ускорением.
8. И.П.—стоя, ноги на ширине плеч. Руки и плечи расслаблены, опущены вниз. Голова прямо.  
1—перенести вес тела на левую ногу  
2—перенести вес тела на правую ногу  
3—повторить, плавно и ритмично раскачиваясь подобно маятнику часов. Глаза не закрывать, следить взглядом за перемещающимися при движениях предметами.
9. И.П.—стоя, ноги на ширине плеч  
1—вытянуть левую руку вперед  
2—нарисовать рукой воображаемую "восьмерку" в горизонтальной плоскости, начиная с центральной точки  
3—то же правой рукой

### ***Комплекс упражнений №2***

1. И.П.—основная стойка: стоя, ноги вместе, носки разведены, руки опущены. На счет 1-2 подняться на носки, руки поднять дугами, потянуться. На счет 3-4 вернуться в И.П. Повторить 4 раза.
2. И.П.—стоя у стола, правая нога на носке, левая—на полной ступне, корпус наклонен вперед, кисти опираются о стол. На счет 1-2 сменить положение ног. Выполнять 1-2 минуты.
3. И.П.—стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти у плеч. На счет 1-4 вращать руки в плечевом суставе вперед, на счет 5-8 назад. Повторить 15-20 раз.
4. И.П.—стоя, руки перед грудью. На счет 1-2 сжать и разжать пальцы. Повторить 15-20 раз.

5. И.П.—основная стойка, голова опущена, подбородок прижат к груди. На счет 1-2 повернуть голову к левому плечу, не отрывая подбородок от груди, на счет 3-4 вернуться в И.П. То же — к правому плечу. Повторить 5-10 раз в каждую сторону.
6. И.П.—основная стойка, смотреть вверх, запрокинув голову назад. На счет 1 наклонить голову влево, на счет 2 вернуться в И.П. То же вправо. Повторить 5-10 раз в каждую сторону.

### ***Комплекс упражнений №3***

Ходьба на месте-(20—30 с). Темп средний.

- 1.И.П.—основная стойка
  - 1—руки вперед, ладонями книзу
  - 2—руки в стороны, ладонями кверху
  - 3—встать на носки, руки вверх прогнуться
  - 4—И.П.Повторять 4-6 раз, темп медленный.
2. И.П.—ноги врозь, немного шире плеч  
На счет 1-3—наклоны назад, руки за спину,  
3-4 И.П.  
Повторить 6-8 раз, темп средний.
3. И.П.—руки к плечам
  - 1—выдан вправо, руки в стороны
  - 2—И.П.
  - 3—присесть, руки вверх
  - 4—И.П.
  - 5—8—то же в другую сторонуПовторить 6 раз, темп средний.
4. И.П.—ноги врозь, руки на пояс
  - 1—4—круговые движения туловищем вправо 5—8—круговые движения туловищем влевоПовторить по 4 раза, темп средний.
5. И.П.—основная стойка.
  - 1—мах правой ногой назад, руки в стороны
  - 2—3—4—то же левой ногойПовторить 6-8 раз, темп средний.
6. И.П.—ноги врозь, руки на пояс
  - 1—голову наклонить вправо
  - 2—не выпрямляя головы, наклонить ее назад
  - 3—голову наклонить вперед
  - 4—И.П.
  - 5—8—то же в другую сторону

### ***Комплекс упражнений №4***

Ходьба, на месте (20—30 с) - темп средний.

1. И.П.—основная стойка, руки за голову
  - 1—2—встать на носки, прогнуться, отвести локти назад
  - 3—4—опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед.Повторить 6-8 раз, темп медленный.
2. И.П.—основная стойка
  - 1—шаг вправо, руки в стороны.
  - 2—повернуть кисти ладонями вверх
  - 3—приставить левую ногу, руки вверх

- 4—руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью  
5—8—то же влево  
Повторить 5-8 раз, темп средний.
3. И.П.—стойка ноги врозь, руки в стороны  
1—наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладоши  
2—И.П.  
3—4—тоже в другую сторону  
Повторить 6-8 раз, темп средний.
4. И.П.—стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе  
1—3- три пружинистых полуприседа на левой ноге  
4—переменить положение ног  
5—7—то же, но правая нога впереди левой  
Повторить 4-6 раз. Перейти на ходьбу (20—25 с). Темп средний.
5. И.П.—основная стойка  
1—руки назад в стороны, ладонями наружу, голову наклонить назад  
2—руки вниз, голову вперед  
Повторить 6-8 раз, темп медленный.

### ***Комплекс упражнений № 5***

- Ходьба на месте (20—30 с)- темп средний.
1. И.П.—основная стойка  
1 —правой рукой дугой внутрь  
2—то же левой и руки вверх, встать на носки  
3—4—руки дугами в стороны, И.П.  
Повторить 4-6 раз, темп медленный.
2. И.П.—основная стойка  
1—с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху  
2—с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладоши  
3—выпрямиться  
4—И.П.  
5—то же в другую сторону  
Повторить 6-8 раз, темп средний.
3. И.П.—основная стойка  
1—2—присесть, колени врозь, руки вперед  
3—4—встать, правую руку вверх, левую за голову  
5—то же, но правую за голову  
Повторить 6-10 раз, темп медленный.
4. И.П.—основная стойка  
1—выпад влево, руки в стороны  
2—3—руки вверх, два пружинистых наклона, вправо  
4—И.П.  
5—8—то же в другую сторону.  
Повторить 4-6 раз, темп средний.
5. И.П.—правую руку на пояс, левой придерживать за опору  
1—мах правой ногой вперед  
2—мах правой ногой назад, захлестывая голень  
Повторить по 6-8 махов каждой ногой, темп средний
6. И.П.—основная стойка.  
1—2—правую ногу назад на носок, руки слегка назад, с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад

3—4—ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед  
5—8—то же, отставляя другую ногу назад.  
Повторить 6-8 раз, темп медленный.

### *КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОЗОТОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ*

Для предотвращения развития утомления при длительном сидении рекомендуется выполнить непосредственно на рабочем месте элементы изометрической гимнастики, что позволит активизировать состояние организма или снять излишнее напряжение путем перераспределения мышечных усилий.

1. И.П.—сидя на стуле, голова опущена  
1,2,3—медленно разгибаясь, руки к плечам, отвести лопатки, голову назад  
4- вернуться в И.П.  
Повторить 3-4 раза.
2. И.П.-сидя на стуле  
1—поворот влево, руки на пояс (зафиксировать позу)  
2—И.П.  
3—4—то же вправо  
Повторить 3-4 раза в одну и другую сторону.
3. И.П.—сидя на стуле  
1—прогнуться, руки вытянуть назад  
2—И.П.  
3—наклон вперед, коснуться руками пола  
4—И.П.  
Повторить 3-4 раза.
4. Повторить головы, руки за спину. И.П.—сидя на стуле, голова вправо  
1—2—наклоняя голову вперед, поворот головы влево  
3—4—то же—вправо  
Повторить 3-4 раза, медленно.  
Дыхание ровное.  
Во время напряжения—вдох, при расслаблении— выдох.

### *Гимнастика для пальцев и кистей рук*

1. Сильно развести пальцы, затем отпустить их и надавить на основание большого пальца. Оставить пальцы на некоторое время в этом положении, ударять 40 раз большим пальцем по указательному.  
Выполнить те же движения, но пальцы опустить на середину ладони.
2. Разомкнутые пальцы прижать друг к другу и затем крепко сжать их в последних двух сочленениях (сделать "когти").

***Примечание** к упражнениям 1—2: к выполнению указанных упражнений не следует приступать с утомленными руками. Обе руки должны упражняться одинаково.*

Разведя пальцы, надавить большим пальцем на середину ладони, а затем, с небольшими промежутками, сгибать и разгибать пальцы.

3. Сложив разомкнутые пальцы, производить большим пальцем кругообразные движения сначала по 20 оборотов вправо и влево, а затем больше.
4. Сгибать и разгибать большой палец одной руки при помощи другого, соблюдая осторожность.
5. Кисти поднимать и опускать вертикально по 20-40 раз сначала медленно, а затем быстрее.

Плечо и предплечье держать неподвижно, для чего лучше всего прижать локоть крепко к туловищу.

6. Выполнить те же движения в горизонтальном направлении.
7. Выполнить кругообразные движения с разогнутой кистью или с кистью, сложенной в кулак, вправо и влево по 20-40 раз сначала медленно, а затем быстрее.
8. Захватив большим и указательным пальцами одной руки палец другой, поворачивать последний во все стороны в течение минуты. То же самое проделать со всеми пальцами обеих рук. Это упражнение рекомендуется выполнять несколько раз в день, особенно 4-м и 5-м пальцами.
9. Согнув оба указательных пальца до средней фаланги и поместив на столе, сгибать и разгибать их несколько секунд с определенным давлением. То же упражнение выполнять, сгибая последовательно остальные пальцы, а затем попарно — 2-й и 4-й, 3-й и 5-й, и, наконец, один большой палец.
10. Сжать обе руки в кулаки очень крепко, насколько это возможно, задержать в таком положении в течение 5 с и расслабить руки. Повторить 4-5 раз.
11. Развести пальцы рук настолько широко, насколько это возможно. Задержать в таком положении в течение 5 с и расслабить руки. Повторить 4-5 раз.

***Примечание.** Для укрепления мышц рук полезно помассировать их, причем массаж и разминание следует всегда производить, в направлении от пальцев к плечу.*

### **Упражнения для профилактики плоскостопия**

Развитие стопы протекает достаточно интенсивно. Соотношения уплощенных и нормальных стоп зависит от пола и возраста. В младшем школьном возрасте плоские и уплощенные стопы встречаются в среднем у 30% мальчиков и 20% девочек, при этом уплощение левых стоп наблюдается чаще, чем правых. Взрослых всегда должны настораживать жалобы ребенка на боли в ногах при относительно небольших нагрузках, при ходьбе или стоянии.

Для профилактики плоскостопия предлагаются упражнения, которые можно выполнять как сидя, так и стоя.

#### **1. Масса ж стопы**

Сидя на стульчике, вытянуть ноги, поставить ступню правой ноги на верхнюю треть левой голени и начать активно массировать. Поочередно выполнять массаж то одной, то другой ноги.

#### **2. «Балерина»**

Сидя на стульчике, опереться пальцами ног в пол. Делать маленькие шажки, как балерина на пуантах. Колени внутрь не поворачивать.

#### **3. Поочередное поднятие носков и пяток**

#### **4. Поочередное разведение носков и пяток**

#### **5. На пляже**

Дети изображают, как они захватывают пальцами ног песок на пляже.

#### **6. Нарисуй кружок**

Ребята выполняют круговые движения в одну и другую стороны большими пальцами ног.

#### **7. Стоя. Ходьба на носках. Спина прямая.**

#### **8. Слон**

Стоя. Ходьба на пятках. Носки повернуты внутрь. Тело необходимо держать прямо, дыхание не задерживать.

#### **9. Стоя. Ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней. Руки на поясе.**

#### **10. Веселые ножки**

Выполнять сидя. Выставить одну ногу вперед на пятку, на носок, убрать под стул. То же с другой ногой. Повторить 4 раза.

### **11. Пружинки**

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! *{Педагог показывает движения.}*

## ***Самомассаж и Акупрессура***

Выполняется для снятия состояния "зажатости" и напряжения мышц шеи, плеч, утомления глаз, улучшения зрительной работоспособности, внимания и мыслительной активности.

### ***Общее правило:***

выполняя массаж и применяя приемы акупрессуры, обязательно снимайте очки!!!  
все упражнения выполняйте с закрытыми глазами, благодаря этому процесс снятия мышечного напряжения будет более интенсивным и эффективным.

### ***1. "Капли дождя"***

Подушечками пальцев выполните в ритме барабанной дроби легкое поколачивание кожи головы и лица, включая закрытые веки.

### ***2. Массаж лба***

Закройте глаза, сделайте несколько поглаживающих движений от середины лба к вискам, от надбровных дуг к волосистой части головы. Дышите глубоко и равномерно.

Затем кончиками пальцев обеих рук сделайте круговые или спиралевидные движения по коже щек: от середины подбородка по краю нижней челюсти к мочке уха и затем к вискам.

### ***3. Массаж волосистой части головы***

Начните с попеременного поглаживания ладонями обеих рук в направлении от лба к затылку. Затем поглаживающими движениями массируйте эту же часть головы от ее средней линии в стороны и вниз по направлению к вискам и ушам.

После этого выполните поглаживание затылочной области от макушки вниз в стороны к углам челюсти и вниз к шее. Разминать и растирать мышцы и кожные покровы головы можно кругообразными и спиралевидными движениями в тех же направлениях, что и при поглаживании. При этом подушечки пальцев не только надавливают на кожу, но слегка смещают ее в разные стороны.

Обхватив голову граблеобразно расставленными пальцами, сделайте прерывистые надавливания по всей ее поверхности.

### ***4. Воздействие на точку у корня носа***

Воздействуйте на эту точку при переутомлении глаз. Нажимайте на эту точку так, чтобы кончики большого и указательного пальцев находились у внутренних углов глаз.

При необходимости произведите более интенсивное надавливание до появления незначительной, болезненности.

### ***5. Точечный массаж висков***

Воздействовать на данные симметричные точки при головных болях или ощущениях сдавливания в висках.

Прижмите указательные пальцы к вискам, нажмите на эти точки или массируйте их кругообразными движениями на протяжении 3-6 дыхательных движений (одно дыхательное движение: вдох-выдох).

### ***6. Точечный массаж бровей***

Воздействовать на эти симметричные точки при переутомлении глаз, головной боли в области лба и чувстве тяжести в голове.

Большими пальцами рук надавливайте несколько раз на симметричные точки у наружных углов глаз, начала и середины брови.

*Вариант:* большими пальцами рук кругообразными движениями с легким надавливанием массируйте верхний край глазницы по направлению к краю брови.

#### **7.Точечный массаж щек**

Воздействие на эти точки снимает напряжение с окологлазных мышц, а также облегчает дыхание при насморке.

Положите три пальца каждой руки на нижний край глазницы.

Производите легкое надавливание, а затем поглаживание вдоль нижнего края глазницы в направлении от носа.

#### **8.Массаж точек на затылке**

При утомлении глаз и ощущении тяжести в затылке массируйте биологически активные точки, расположенные на затылке.

Приложите кончики указательного, среднего и безымянного пальцев на затылочный бугор. Надавливайте на него сразу тремя пальцами с обеих сторон несколько раз. Затем в течение 3-6 дыхательных движений надавливайте большими пальцами рук на ямку на затылке.

#### **9.Массаж плеч**

Положите правую руку на левое плечо. Большой палец при этом должен находиться на ключице. Четырьмя пальцами правой руки захватите кожу и мышцы на плече и медленно разминайте их, смещая вперед.

Это же упражнение сделайте левой рукой, массируя правое плечо. Заканчивая упражнения, сделайте круговые движения плечевыми суставами вперед и назад, затем несколько раз отведите резко локти насколько возможно назад.

### **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ**

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

#### **Вариант 1**

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть в даль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4, До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть в даль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх—налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

#### **Вариант 2**

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

1. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх—вправо—вниз—влево и в обратную сторону: вверх—влево—вниз—вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз - прямо, вправо—прямо, влево—прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

#### Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4—5 раз.
4. В среднем темпе прodelать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК

**Физкультминутка (ФМ)** способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

#### **ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ**

Физкультминутка (ФМ) общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

##### ФМ общего воздействия №1

1. И.п.—о.с. 1—2—встать на носки, руки вверх—наружу, потянуться вверх за руками. 3—4—дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
2. И.п.—стойка ноги врозь, руки вперед, 1—поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2—и.п. 3—4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
3. И.п. 1—согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2—приставить ногу, руки в верх—наружу. 3 - 4—то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

##### ФМ общего воздействия №2

1. И.п.—о.с. 1—2—дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3—4—то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п.—стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-2-3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4—заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п.—о.с. 1—с шагом вправо руки в стороны. 2—два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4—и.п. 1—4—то же в лево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.



#### ФМ общего воздействия №-3

1. И.п.—стойка ноги врозь, 1—руки назад. 2—3—руки в стороны и вверх, встать на носки. 4—расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п.—стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1-е поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2—и.п. 3 -- 4—то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

#### ФМ общего воздействия №-4

1. И.п.—руки в стороны. 1—4—восьмеркообразные движения руками. 5 - 8—то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п.—стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—3—три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4—и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п.—о.с. 1—руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2—руки вверх. 3—руки за голову. 4—и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

### **ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

#### *ФМ для улучшения мозгового кровообращения №1*

1. И.п.—о.с. 1—руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2—локти вперед. 3—4—руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п.—стойка ноги врозь, кисти в кулаках, 1—мах левой рукой назад, правой вверх—назад. 2—встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п.—сидя на стуле. 1—2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3—4—голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

#### *ФМ для улучшения мозгового кровообращения №2*

1. И.п.—стоя или сидя, руки на поясе. 1—2—крут правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3—4—тоже левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п.—стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1—обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2—и.п. То же налево. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п.—сидя на стуле, руки на пояс. 1—повернуть голову на право. 2 - и.п. То же налево. Повторить 6—8 раз. Темп медленный.

### *ФМ для улучшения мозгового кровообращения №3*

1. И.п.—стоя или сидя, руки на пояс. 1—махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2—и.п. 3—4—то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п.—о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2—движение рук через стороны, хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п.—«сидя на стуле.» 1—голову наклонить вправо. 2—и.п. 3 - голову наклонить влево. 4—и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

### *ФМ для улучшения мозгового кровообращения №4*

1. И.п.—стоя или сидя. 1—руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2—повернуть руки локтями вверх, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п.—стоя или сидя, руки в стороны. 1—3—три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4—и.п. 5—8—то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п.—сидя. 1—голову наклонить вправо. 2—и.п. 3—голову наклонить влево. 4—и.п. 5—голову повернуть направо. 6—и.п. 7 - голову повернуть налево. 8—и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

## **ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК**

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

### *ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук №1*

1. И.п.—о.с. 1—поднять плечи. 2—опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п.—руки согнуты перед грудью. 1—2—два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3—4 то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п.—стойка ноги врозь. 1—4—четыре последовательных круга руками назад. 5—8—то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

### *ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук №2*

1. И.п.—о.с.—кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п.—о.с. 1—4—дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5—8—дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п.—тыльной стороной кисти на пояс. 1—2—свести вперед, голову наклонить вперед. 3—4—локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

### *ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук №3*

1. И.п.—стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1—дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2—и.п. 3—4—то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п.—о.с. 1—руки вперед, ладони книзу. 2—4—зигзагообразными движениями руки в стороны. 5—6—руки вперед. 7—8—руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п.—о.с. 1—руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

#### *ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук №4*

1. И.п.—о.с. 1—дугами внутрь, руки вверх—в стороны, прогнуться, голову назад. 2—руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - "уронить" руки. 4—и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п.—руки к плечам, кисти в кулаках. 1—2—напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3—руки расслабленно вниз. 4—и.п. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п.—о.с. 1—правую руку вперед, левую вверх. 2—переменить положение рук. Повторить 3—4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

### **ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ТУЛОВИЩА И НОГ**

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

#### *ФМ для снятия утомления с туловища и ног №1*

1. И.п.—о.с. 1—шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2—и.п. 3 - 4—то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п.—стойка ноги врозь. 1—упор присев. 2—и.п. 3—наклон вперед, руки впереди. 4—и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п.—стойка ноги врозь, руки за голову. 1—3—круговые движения тазом в одну сторону. 4-5-6—то же в другую сторону. 7—8—руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

#### *ФМ для снятия утомления с туловища и ног №2*

1. И.п.—о.с. 1—выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3—4—то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п.—о.с. 1—2—присед на носках, колени врозь, руки вперед—в стороны. 3—встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 —приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5—8—то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п.—стойка ноги врозь. 1—2—наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3—4 - и.п. 5—8—то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### *ФМ для снятия утомления с туловища и ног №3*

1. И.п.—руки скрестно перед грудью. 1—взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2—и.п. 3—4—то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п.—стойка ноги врозь пошире, руки вверх—в стороны. 1- полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2—и.п. 3—4—то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п.—выпад левой вперед. 1—мах руками направо с поворотом туловища направо. 2—мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### *ФМ для снятия утомления с туловища и ног №4*

1. И.п.—стойка ноги врозь, руки вправо. 1—полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2—то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п.—руки в стороны. 1—2 присед, колени вместе, руки за спину. 3—выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4—и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п.—стойка ноги врозь, руки за голову. 1—резко повернуть таз направо. 2—резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

## **МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК**

Традиционные физкультминутки проводятся во время уроков с целью снятия утомления. Проведение физкультминуток, прежде всего, благотворно влияет на восстановление улучшенной работоспособности учащихся, повышает эмоциональный настрой детей, снижает статические нагрузки, предупреждает тем самым нарушение осанки. Необходимость оптимизации этой формы физкультурно-оздоровительной работы возникает с целью получения максимального оздоровительного эффекта.

Во-первых, в комплексе традиционных упражнений включены элементы рефлексотерапии (упражнения 1-4).

Рефлексотерапия – это совокупность приемов целенаправленного, преимущественно точечного, воздействия на организм путем раздражения рецепторного аппарата кожи и подлежащих тканей. Точечно-пальцевый метод (акупрессура) оказывает воздействие через так называемые активные точки. В ответ на раздражение определенных активных точек в организме возникают реакции, обеспечивающие его адаптацию к изменениям внешней среды, и другие защитные реакции, активизируется деятельность внутренних органов, регулируется мышечный тонус, снижается нервно-психическое напряжение, достигается релаксация. От места (точка акупрессуры) во многом зависит эффект (управление жизненной энергии). Так, через воздействие на активные зоны ступни (этого своеобразного распределительного щита) можно «подключиться» к любому органу человеческого организма и стимулировать или тормозить его деятельность (В.А. Иванченко, 1988г.). Воздействие на активные зоны коленного сустава способствует повышению сопротивляемости организма к вирусным и аллергическим заболеваниям, поскольку раздражения этих зон приводит к увеличению синтеза интерферона (А.Т. Озернюк, 1991г.). Пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в ЦНС. Нажатие на средний палец, стимулирует мозг, снижает кровяное давление; воздействуя на мизинец, можно улучшить сердечную деятельность (Намикоси Токудзиро, 1990г.). С помощью массажа биологически-активных точек на ушной раковине, можно быстро поднять общий тонус нервной системы, снять утомление, мобилизовать функции систем, лимитирующих работоспособность (В.А. Иванченко, 1988г.).

Во-вторых, включены психологические приемы – упражнения «гимнастики мозга» способствующие улучшению зрения, слуха, усилению произвольного внимания (А.Т. Озернюк, 1991г.). Упражнения 5-7.

В-третьих, в комплекс включены упражнения дыхательной гимнастики по Стрельниковой, вызывающие у занимающихся эмоциональный подъем, улучшающие кислородный обмен, дающие хороший оздоровительный эффект.

Методика освоения и проведения физкультминуток:

1. Физкультминутки проводятся на каждом уроке между 20-й и 25-й минутами в течение 1,5-2 минут.
2. Каждый комплекс физкультминуток состоит из 5-6 упражнений, из них 4 упражнения из нетрадиционной методики (по одному из каждого блока).
3. Весь материал (включая и теоретические обоснования) изучают учителя-предметники и физорги классов.

### **Комплекс упражнений, рекомендованных для включения в нетрадиционные физкультминутки**

#### **Блок 1.Элементы массажа и рефлексотерапии.**

Упражнение 1. Воздействие надавливанием на пальцы рук (по методике японского врача Намикоси Такудзиро).

Пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в ЦНС. Такудзиро утверждает, что пальцы представляют собой «пути обратной связи» с теми или другими органами. Например, нажатие на средний палец тонизирует мозг, снижает повышенное кровяное давление, воздействуя на мизинец, можно улучшить сердечную деятельность.

В своей физкультурно-оздоровительной работе мы используем надавливание на пальцы рук в сочетании с дыхательными упражнениями по методу Стрельниковой, и эти воздействия значительно улучшают самочувствие. Нажимать следует от основания пальца до кончика, включая подушечку, в 3-4 приема. Надавливать палец нужно попеременно на лицевую, тыльную, а затем и на боковые стороны пальцев. Продолжительность надавливания – 3 секунды, сила – средняя. Обрабатываются пальцы обеих рук поочередно. Можно выполнять такие надавливания, одновременно проговаривая стихотворение:

Пальчик – пальчик, где ты был?	Этот пальчик в лес ходил.
С этим братцем в лес ходил	Этот пальчик гриб нашел
С этим братцем щи варил	Этот пальчик чистить стал.
С этим братцем кашу ел	Этот пальчик жарил сам.
С этим братцем песни пел.	Этот пальчик сам всё съел,
	Оттого и потолстел.

Упражнение 2. Воздействие на активные точки ног (по методике К. Динейка). Надавливая на активные точки подошвы, мы стимулируем функции многих внутренних органов. Чтобы оказать общее воздействие на все активные точки подошв, следует сидя катать палку. Продолжительность – 2-3 минуты. На обычную палку мы приклеили узкие продольные полоски из пластмассы. Катание такой палки будет оказывать более сильное воздействие на активные точки.

Массаж рефлексогенных зон стопы – особый способ борьбы с утомлением. Зональный самомассаж подошвы оказывает удивительно мощное тонизирующее, общеукрепляющее действие (В.А. Иванченко «Секреты вашей бодрости» Москва, «Знание», 1988г.)

Упражнение 3.

Массаж биологических точек на ушной раковине. С помощью их массажа можно быстро поднять общий тонус нервной системы, снять утомление, мобилизовать функции систем, лимитирующих работоспособность (В.А. Иванченко). Тщательно помассировать надавливанием средней силы ушные раковины от верхней точки до мочки. Продолжительность 10-15 секунд.

#### Упражнение 4.

И.П.: сидя за партой, ноги согнуты, руки на коленях. «Перекатывание» стоп с пятки на носок. Руками массировать биологические зоны колена. Продолжительность массажа – 8 секунд.

### Блок 2. «Гимнастика мозга».

Упражнение 5. «Слон». Стоя ноги на ширине плеч, или сидя, прижать голову к плечу и оглядеть комнату (класс). Старайтесь двигаться всей верхней частью тела, как будто рисуете «восьмерку». Во время движения вытянуть руку и смотреть на пальцы (если в поле зрения движения вся рука, значит упражнение выполнено хорошо). Повторить другой рукой.

Упражнение 6. «Сова». Обхватить плечо и «размять» мышцы. Повернуть голову и посмотреть через одно плечо, затем через другое. Опустите голову на грудь, дышите глубоко, расслабляя мышцы. Повторить упражнение, разминая другое плечо.

Упражнение 7. «Желтая обезьяна». Сидя за партой, опустить голову на руки, закрыть глаза, расслабиться и думать только о желтой обезьяне (созидательный образ). Образ можно менять, например, на «Зеленая обезьяна» и т.п.

### Блок 3. Упражнения дыхательной гимнастики.

#### Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой

##### Упражнение 1. «Где пахнет?» (повороты головы)

И.П.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо – сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево – «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа – вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть!

Норма: 1 серия (32 вдоха – движения)

##### Упражнение 2. «Ушки»

И.П.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно перед собой. Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывать широко рот!).

Норма: 1 серия (32 вдоха – движения)

##### Упражнение 3. «Маятник головой»

И.П.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) – резкий, короткий вдох. Думайте: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?» Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно и не слышно, либо, в крайнем случае – тоже через нос).

Норма: 1 серия (32 вдоха – движения)

##### Упражнение 4. «Ладони»

И.П.: встаньте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладоши зрителю». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд делайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (т.е. «шмыгните 4 раза»). Затем руки опустите, и отдохните 3-4 секунды – пауза. Сделайте ещё 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Норма: «пошмыгайте» носом 8 раз по 4 вдоха.

#### **Упражнение 5. «Погончики»**

И.П.: встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулак и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в исходное положение на уровень пояса. Плечи расслаблены – выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд уже не 4 вдоха – движения, а 8. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов – движений.

Норма: 4 серии по 8 вдохов – движений.

#### **Упражнение 6. «Кошка»**

И.П.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте её движения. Сделайте необходимое приседание и одновременно поворот туловища вправо- резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и разгибайте. Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

#### **Упражнение 7. «Обними плечи»**

И.П.: вытяните, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи.

И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест - накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все ровно, какая рука сверху – правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма: 4 серии по 8 вдохов- движений.

#### **Упражнение 8. «Насос»**

И.П.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделайте легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно – шумный и короткий вдох носом во второй половине наклона. Вдох должен закончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться) и снова наклон и короткий, шумный вдох. Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, туго не наклоняйтесь, достаточно «поклона» в пояс.

Спина круглая, а не прямая, голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага.

Норма: 4 серии по 8 вдохов – движений.

#### **Упражнение 9. «Большой маятник»**

И.П.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу – вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад – руки обнимают плечи. И тоже вдох. «Кланяйтесь» вперед – откидывайтесь назад, вдох «с пола» - вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма: 4 серии по 8 вдохов – движений.

#### **Упражнение 10. «Перекаты»**

И.П.: встаньте ровно и прямо. Выставьте вперед правую ногу, левую отставьте назад на расстояние одного небольшого шага. Тяжесть тела посередине, руки висят вдоль туловища. Перенесите тяжесть тела на переднюю ногу, одновременно слегка приседая на этой ноге (задняя нога в это время стоит на носочке и слегка согнута в колене)— вдох. С разу после этого передняя нога выпрямляется в колене— выдох уходит, перенести

тяжесть тела на заднюю ногу, передняя нога, сгибаясь, встает на носочек — вдох. Сразу после приседания задняя нога выпрямляется — выдох. Сделать норму, поменять положение ног (теперь левая нога впереди, правая сзади).

Норма: 4 серии по 8 вдохов – движений.

#### **Упражнение 11. «Передний шаг»**

И.П.: ноги чуть уже ширины плеч, руки висят вдоль туловища. Раз! — слегка присесть на левой ноге (правое колено вверх) — вдох!

Сразу же после этого обе ноги заняли прямое положение (и. п.) — выдох ушел.

Два! — после этого присели на правой ноге (левое колено вверх) — вдох!

Выпрямились — выдох уходит абсолютно неслышно.

Три! — снова на левой ноге присели и вверх правое колено — вдох!

Выпрямились — пассивный выдох.

Четыре! — опять «пружинка» на правой ноге и левая нога вверх —вдох!

#### **Упражнение 12. Задний шаг.**

И.П. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища.

На счет: «раз!» — слегка присели на левой ноге, правую ногу (согнутую в колене) отвели назад и как бы «хлопнули» себя правой пяткой по ягодице — вдох! Сразу же после этого обе ноги выпрямились (заняли и. п.) — выдох ушел.

Два! — слегка присели на правой ноге, левую ногу (согнутую в колене) отвели назад и как бы «хлопнули» себя левой пяткой по ягодице — вдох!

Три! — без паузы присели на левой ноге, правую пятку назад — вдох.

Четыре! — снова присесть на правой ноге, левую ногу отвести назад (как бы хлопая себя пяткой по ягодице) — вдох!

### **Блок 4. Упрощенная методика для сохранения здоровья пальцевыми упражнениями**

Кончики пальцев рук - второй головной мозг. Свою болезнь можно излечить движением своих пальцев.

#### **1. Упражнения для повышения памяти**

Складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижимают их друг к другу, сгибая их наружную сторону. То же упражнение делают для большого и среднего, большого и безымянного пальцев, большого и мизинца (для каждой руки двадцать раз), затем кончиками большого пальца сильно надавить на основание каждого пальца (для каждой руки по двадцать раз).

#### **2. Повышение внимательности**

Кончики сложенных вместе пальцев правой руки подвести к основанию мизинца левой руки, слегка сжать в кулак. В следующий миг сжимают, наоборот, пальцы левой руки, подводят к основанию мизинца правой руки. Повторить это движение быстро и попеременно по десять раз. Не забывайте делать выдох при каждой смене рук.

#### **3. Утверждение воли**

В методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями твердая воля имеет связь с дыханием. В большинстве случаев, когда стремление у человека ослаблено, дыхание у него учащается. В таких случаях он должен делать медленные глубокие вдохи и напрягать брюшную полость.

Большой палец имеет связь с легкими. Для утверждения воли тщательно массируют, раздражают оба бока большого пальца большим и указательным пальцами другой руки. Для каждого большого пальца - три раза по две минуты. Это придает связи большого пальца с головным мозгом жизнедеятельность, что в свою очередь делает деятельность головы более активной. Тогда вы можете более активно относиться к новым идеям и замыслам. Это сделает вас активным человеком с твердой волей.



## ИГРОВЫЕ МИНУТКИ

Физкультурные минутки могут быть организованы с использованием малоподвижных игр. Особенно интересны игры учащимся начальных классов, но можно проводить их и со школьниками среднего звена. На одной такой игровой минутке продолжительностью 3-5 минут можно использовать 1-2 игры.

Приведенные игры просты в применении, не требуют специального инвентаря и оборудования, легко и быстро осваиваются как учителями, так и детьми. Кроме того, большинство игр можно подстроить и видоизменить под любой возраст. В большинстве игр возможны вариации, правила можно как упрощать, так и усложнять. Заинтересованные игрой, дети сами научатся заполнять время полезными и увлекательными играми.

### Игры без предметов

#### БОРОДА

Эта игра — разновидность салок в небольших помещениях. Чтобы водящему не было слишком просто салить убегающих на ограниченном пространстве, его задачу усложняли: салить он мог только связанными за спиной кистями рук (хотя чаще не отзывают руки, а просто держат их за спиной, зажимая кистью одной руки запястье второй, и этой второй рукой салят). Игроки разбегаются по классу. Водящий пытается схватить или лишь коснуться свободными пальцами кого-нибудь из участников игры. Если ему это удастся, то осаленный сменяет его, то есть становится «бородой».

Если водящий расцепит руки, чтобы легче было салить, то это осаливание не засчитывается. Водящему не разрешается преследовать все время одного и того же игрока. Новому водящему нельзя сразу салить того, кто только что был водящим.

**БУГНАЙ** (Игра пришла к нам из Казахстана. Бугнай — это кличка.)

Играющие усаживаются по кругу, скрестив ноги впереди (или сидят за партами). Водящий, выбранный по жребию, начинает пересчитывать игроков: «Первый бугнай, второй бугнай, третий бугнай...» и т.д. — до последнего (конечно же, можно считать не бугнаев, а учеников или детей — первый ученик, второй ученик и т.п.). Затем он неожиданно называет какой-нибудь номер, (например: «Шестой бугнай!»). Названный быстро встает с места и, в свою очередь, называет номер, после чего быстро садится обратно. Вызванный встает и также называет любой из номеров. И так каждый раз: вызванный быстро встает, называет номер и быстро садится. Если кто-то, когда назовут его номер, не встанет или встанет другой игрок, то ему дается какое-либо задание (ответить на вопрос, угадать загадку, станцевать, спеть, проскакать на одной ноге и т.д.) После этого он называет новый номер по своему желанию. В заключение отмечают тех, кто ни разу не ошибся.

Эта игра помогает развивать внимание и быстро реагировать на сигнал (в данном случае — слова).

#### ВЕЛИКАНЫ И ГНОМЫ

(Другое название — «Великаны-карлики».)

Эту игру лучше всего проводить в разминке. Играющие идут колонной по одному. По сигналу учителя «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; по следующему сигналу — «Гномы!» — ходьба в полуприседе, руки на коленях. Команды даются в любой последовательности, желательно еще перемежать их командой «Обычный шаг!». Игра помогает воспитывать внимательность и слух, а также реакцию на команды.

#### ЗАВОДИЛА

Играющие образуют круг, став лицом к центру. Водящий (вызвавшийся сам или по жребию). Отходит в сторону, так как не должен видеть, кого выберут заводилой (затейником). Задача заводилы — показывать различные движения, которые должны тут же, не отставая от него,

повторять остальные играющие: хлопать в ладоши, приседать, подпрыгивать, грозить кому-то пальцем и т.д.

Водящего зовут в круг, и он начинает ходить внутри него присматриваясь, кто же «затекает» каждый раз новое движение - После того как при нем сменилось три движения, водящий дол жен угадать заводилу, но тот старается менять движения незаметно, выбирая момент, когда водящий смотрит не на него. Если водящий назовет ошибочно какого-либо участника заводилой, игра продолжается. Но после трех ошибок водящий уходит и круга, и в это время выбирают нового заводилу (или могут по желанию оставить прежнего). Если водящий угадает заводилу, ГО меняется с ним ролью. Главное правило: водящему нельзя долго смотреть, не отрываясь, на одного из игроков (предполагаемого заводилу), надо поворачиваться в разные стороны.

### **ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ**

Учитель предлагает играющим выполнять за ним все движения за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено ставить руки на пояс, учитель начинает делать разные движения, а все играющие внимательно выполняют их. Неожиданно учитель выполняет запрещенное движение. Гот из играющих, кто ошибается и выполняет его, делает шаг вперед (или назад) и продолжает игру.

Эта игра хороша тем, что здесь можно отрабатывать любые движения: от простых до сложных.

### **КЛАСС, СМІРНО!**

Эту игру можно проводить как стоя на месте, так и в движении (хороводе).

Проводящий подает различные команды. Нужно выполнять те из них, перед которыми будет сказано слово «класс» (например, «Класс, налево!» — надо выполнять, а просто «Налево!» — выполнять не следует).

Ошибающиеся делают шаг вперед (если играют в шеренгах), Но остаются в игре, или просто подсчитывается количество ошибок. В конце игры отмечают самые внимательные и самые невнимательные.

### **МОЛЧАНКА**

Эту игру можно, и даже интереснее, применять совместно с другими играми (причем совершенно любыми, кроме тех, где надо говорить текст).

Перед началом игры играющие хором произносят:

Первенчики, червенчики,  
Зазвенели бубенчики.  
По свежей росе,  
По чужой полосе.  
Там чашки, орешки,  
Медок, сахарок.  
Молчок!

После слова «Молчок!» все должны замолчать. Ведущий старается играющих рассмешить движениями, смешными словами и шуточными стихами. Если кто-то засмеется или скажет хоть одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают (поют, читают стихи, выполняют интересные или смешные движения). Фанты можно разыгрывать и сразу после получения, чтобы немного разрядить атмосферу. Или можно просто считать штрафные очки.

### **НЕ СПЕШИ**

Замечательная игра, которую очень удобно и интересно проводить на физкультминутке.

Игроки образуют полукруг. Выбранный водящий, стоя напротив, начинает выполнять различные движения (упражнения). Все должны повторять за ним упражнения с

опозданием на одно движение, то есть при выполнении водящим первого движения все стоят спокойно, когда он показывает второе движение, все выполняют показанное им первое движение и т.д.

Допустивший ошибку отходит на один шаг назад и продолжает участвовать в игре. Побеждают игроки, ни разу не допустившие ошибки.

### **НЕВИДИМКИ**

Эта игра хороша, когда надо отвести детей в класс или на урок. Все дети — это привидения. Они должны идти за учителем не издавая ни одного звука. Кого учитель слышит, оборачивается и называет (после этого игрок уже не участвует в игре, или можно «записать» штрафное очко).

Дети могут делать различные движения, но замирать, когда учитель оборачивается и смотрит на них (невидимки невидимы, пока не шумят и не двигаются). И, конечно же, нельзя обгонять учителя, такие дети сразу становятся видимыми, потому что попадают в поле зрения учителя. Кто дойдет, не получив ни одного «штрафного» очка или не выбыв из игры, тот и будет победителем.

### **ПЕРЕТЯГИВАНИЕ**

Двое соревнующихся становятся спиной друг к другу, сцепившись локтями. Они стремятся перетянуть друг друга через определенную границу (линию). Кто из трех раз побеждает дважды, тот выигрывает.

### **ПОВТОРИ-КА**

Один из играющих показывает движениями какого-либо зверя, например зайчика. Следующий повторяет движения зайчика и от себя прибавляет движения другого животного — лисы. И так каждый следующий игрок, выполнив движения всех показанных ранее животных, прибавляет от себя еще одно, новое. Список зверей растет. Побеждает тот, у кого лучшая память и воображение.

### **ПЯТНАШКИ НА СТОЛЕ**

Один игрок кладет руки на стол, ладонями вверх. Другой — быстрым движением (лучше из под стола) старается коснуться ладонями ладоней товарища. Тот отдергивает руки. Так играют, меняясь ролями «пятнашек», по очереди. Выигрывает сумевший большее число раз «осалить» ладони противника.

### **СОСЕД, ПОДНИМИ РУКУ**

**Игроки образуют круг (можно стоять, можно сидеть). Выбирается (по жребию) водящий. Он становится внутри круга. Воящий ходит по кругу внутри его и, останавливаясь напротив любого игрока, говорит: «Руки!» Этот игрок продолжает стоять (или сидеть), а оба его соседа должны поднять вверх одну руку: сосед справа — левую, сосед слева — правую (правила можно и поменять и поднимать руки наоборот). Игрок, который поднял не ту руку или вообще не поднял, меняется ролью с водящим. Игрок считается проигравшим, если поднял не ту руку или попытался поднять ее. Водящий должен точно остановиться напротив игрока, которому отдает команду «Руки!», иначе команда его не исполняется.**

Играют установленное время. Выигрывают игроки, которые ни разу не были водящими.

Похожая игра — «Я — это не я, а мой сосед справа».

### **ТЕНЬ**

Эта игра хороша для небольших двух-трех минутных физкультминуток.

Дети строятся парами — один впереди, другой сзади на шаг от первого. Один ребенок выполняет разные движения, другой копирует их (превращается в его тень), через некоторое время дети меняются. Выбирается самая удачная пара (так как многое и висит от показывающего игрока).

### **ТРИ ДВИЖЕНИЯ**

Упражнение очень хорошо для разминки перед основным занятием.

Ведущий обращается к играющим: «Запомните три движения, которые я вам покажу» (показывает три упражнения). Игроки повторяют и запоминают номер каждого из них. Затем начинается сама игра, ведущий показывает одно упражнение, а называет номер другого. Игроки должны выполнять то упражнение, которое соответствует названному, а не то, которое показывает ведущий.

Конечно, эту игру легко усложнить и запоминать не три, а большее количество движений и упражнений.

### **УГАДАЙ, КТО?**

Играющие становятся полукругом, а водящий — спиной к ним, держа одну руку за спиной. Играющие подходят по очереди к водящему, дотрагиваются до его руки и быстро возвращаются на свое место. Водящий, отсчитав вслух до трех, поворачивается лицом к товарищам и старается по положению тела, выражению лица угадать, кто к нему подходил. Если водящий угадал, он меняется местом с опознанным товарищем и игра продолжается.

### **УДЕРЖИСЬ!**

Двое ребят становятся один против другого на расстоянии полушага, носки и пятки вместе, руки согнуты перед грудью ладонями вперед. В этом положении легкими толчками ладоней надо заставить партнера потерять равновесие. Тот, кто сдвинется с места, сойдет с него хотя бы одной ногой, проигрывает. Игру можно усложнить и стоять на одной ноге.

### **УЗНАЙ ПО СТУКУ**

Эту игру хорошо проводить в классе или на продленке.

Участники образуют большой круг или садятся за парты. Руководитель кладет в середину площадки или на стол 2 камня. Играющие рассчитываются по порядку номеров. Выбирается водящий, он становится в середину круга или, если играют в классе, идет к доске. Водящему завязывают глаза. Руководитель предлагает одному из учеников подойти к водящему. Подошедший берет водящего за руку, поворачивает его несколько раз кругом, водит по площадке (комнате), чтобы он потерял ориентировку. Если игра проходит в классе, то участники, сидящие за партами, пересаживаются с одной парты на другую.

Водящий показывает пальцем на одного из них и вызывает его к себе. Вызванный берет камни в руки и выстукивает ими спой номер.

Водящий должен отгадать, кто подходил к нему. Если ему это удастся, то он меняется с ним местом, в противном случае выполняет задание играющих (танцует, отгадывает загадку и др.). После выполнения задания он выбирает нового водящего. Лучшими водящими считаются те, кто сумел быстрее отгадать того, кто подходил к нему.

### **ХЛОПКИ**

Эту игру можно добавлять в любое занятие (или в другие игры).

Ведущий договаривается с игроками, что когда он называет, например, цифру 5 (или любое другое слово), все игроки должны хлопнуть в ладоши.

В разминке, делая под счет упражнения можно случайно сказать «пять», или во время игры. Кто не хлопнет (забудет или отвлечется) получает одно очко штрафа, который в конце урока надо будет отработать каким-нибудь образом.

### **Я — ЭТО НЕ Я, А МОЙ СОСЕД СПРАВА**

Очень хорошая игра для развития внимания и разучивания правых и левых рук.

Игроки образуют замкнутый круг и садятся на пол (на землю, на траву, на стулья). Одно место оставляют свободным. Игрок, сидящий слева от свободного места, называет имя любого игрока, приглашая его к себе в соседи. Приглашенный остается на своем месте, а на свободное место идет сидящий справа от вызванного, и так до конца игры.

Кто ошибается, дает фант и сразу же должен выполнить предложенное ему задание: попрыгать на одной ноге, сплясать, отгадать загадку, сказать скороговорку и т. п. Выигрывают игроки, которые ни разу не ошиблись.

Даже попытка встать считается ошибкой. Назвавший имя считает вслед за этим, например, до трех. Не успевший встать на пот счет получает штрафное очко и дает фант.

Похожая игра — «Сосед, подними руку».

## **Игры с предметами**

### **БЕРЕГИ ПРЕДМЕТ**

Играющие образуют круг. Один ребенок находится в середине круга (водящий), остальные стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной. У ног каждого ребенка лежит кубик (или любой другой предмет). Водящий старается выхватить этот кубик, но играющий защищает его, приседает и закрывает руками, не давая до него дотронуться. Как только водящий отходит, игрок встает.

Ребенок, не защитивший свой кубик, делает шаг назад из круга. Он временно не участвует в игре.

Когда водящему удастся взять у двух-трех играющих кубик, назначается новый водящий. При смене водящего, дети, стоящие за кругом, возвращаются в игру.

Можно также играть ногами, задача водящего выбить предмет, а защищающего — поставить на него ногу.

И еще один вариант (для него желательно использовать плоский предмет, который удобно выхватывать, резиновые кольца, например), водящий выхватывает предмет руками, а защищающий прыжком двумя ногами запрыгивает на предмет. Здесь главное предупредить водящего, чтобы ему пальцы не отдавили и чтобы он не выхватывал предмет у того, кто уже на него вспрыгнул. На самом деле, если дети все поняли, это совсем не травмоопасно, как кажется на первый взгляд.

### **БЫСТРО ВОЗЬМИ**

Все играющие образуют круг. По кругу поставлены различные предметы (кубики, мячи, кегли, мешочки), которых на два-три меньше, чем играющих. При команде учителя «Быстро возьми!», каждый играющий должен быстро взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, проиграл.

Можно ходить по кругу, можно делать различные упражнения до команды «Быстро возьми!». Играть можно до последнего игрока (постепенно убирая предметы, по мере выбывания участников).

### **ВЫДУЙ ШАРИК ИЗ ЧАШКИ**

Игра хороша для классов и помещений, при плохой погоде и маленьком пространстве.

В чашку кладут шарик от настольного тенниса. Детям по очереди предлагается сделать глубокий вдох, наклониться над чашкой и дунуть в нее так сильно, чтобы шарик вылетел из чашки.

### **ВЫТАЩИ ВЕРЕВКУ**

На площадке стоят стулья спинками друг к другу (можно поставить вплотную, а можно на расстоянии 1—2 м, в зависимости от длины веревочки). Под ними лежит веревка. На стулья садятся двое детей. По звуковому сигналу ребенок старается, как можно быстрее нагнуться и вытащить веревку. Кто быстрее тот, и победитель. Победитель остается, а проигравшего заменяет другой игрок.

### **ГДЕ ПОЗВОНИЛИ?**

Игроки образуют круг, стоящий в середине закрывает глаза и один из сидящих (стоящих) по кругу по назначению педагога получает звонок и звонит. Отгадывающий должен, не раскрывая глаз, указывать направление, откуда слышится звук. Если ребенок определяет направление правильно, то тот, у кого был тонок, поднимает его и показывает отгадавшему; если ребенок не отгадал, то он отгадывает снова.

Чтобы немного сбить водящего с толка, сначала хором можно произнести стишок:

Мы резвились, сбились с ног,  
Вот уселись мы в кружок.  
Угадай-ка, будь так мил,  
Кто в звоночек позвонил.

После этого раздается звонок, и водящий отгадывает направление звука.

Другой вариант этой игры — «Узнай по голосу». Все тоже самое, только водящий должен узнать по голосу, кто его позвал. Здесь можно прочитать другое четверостишие:

Мы немного порезвились,  
По местам все разместились.  
Ты загадку отгадай,  
Кто тебя назвал, узнай!

Дальше все тоже самое.

### **ГДЕ ПОСТУЧАЛИ?**

Эта игра для небольших помещений малой подвижности. Дети садятся на стулья, расставленные по кругу (можно сидеть и на полу). Выбирается водящий. Он выходит на середину круга, и ему завязывают глаза. Остальные дети должны сидеть абсолютно тихо.

Ведущий обходит бесшумно круг позади детей, останавливается возле кого-либо из сидящих и стучит палочкой о спинку стула, а затем прячет палочку за его спиной, чтобы ее не было видно.

Потом он тихонько отходит в сторону и говорит: «Пора!». Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, подойти к тому, у кого спрятана палочка. Отгадав правильно, водящий садится на место того ребенка, у которого была палочка, а тот становится водящим.

Если же водящий ошибся, то игра повторяется с ним же. Если он не отгадает и во второй раз, выбирается другой водящий, и игра продолжается.

Похожая игра — «Где позвонили?».

### **ДАЙ КРОЛИКУ МОРКОВКУ**

Для игры нужна мишень (щиток на подставке), на которой нарисована голова кролика. Играющий становится в 4—5 шагах от мишени, ему завязывают глаза и дают в руки морковку. Ребенок должен подойти к кролику и дать ему морковку. Выигрывает тот, кто быстрее справится с заданием.

### **ИСПЫТАНИЕ СИЛЫ РУК**

Задача игроков — стоя лицом друг к другу, ноги врозь, держать вытянутыми руками палку (80 см длиной) параллельно полу за концы. Каждый старается перевести палку в вертикальное положение, поднимая правую руку и опуская левую (или наоборот, смотря по условию). Тот, кому это удастся, побеждает. Нельзя сгибать руки, приседать, поворачиваться туловище.

Другой вариант игры: с использованием круглой палки длиной около 1 м. Состязаются два игрока. Они становятся лицом друг к другу на расстоянии около полуметра, берут в руки палку и поднимают ее над головами.

По сигналу опускают палку вниз, стараясь, чтобы она не прокручивалась в их руках. Тот, в чьих ладонях она повернулась, считается проигравшим. Победитель испытывает свои силы с другими игроками.

На палку желательно нанести отметки, чтобы было видно, как она прокручивается. До начала игры можно договориться не сгибать ноги и не отрывать их от земли. Надо следить за тем, чтобы палка опускалась плавно.

### **КОЛЕЧКО**

На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают (или скрепляют изолентой). Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3-4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для игроков. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.

### **КТО БЫСТРЕЕ ДОЙДЕТ ДО СЕРЕДИНЫ**

Для игры используют шнур длиной 4-5 м, на обоих его концах имеются палочки (длина 20-25 см, диаметр 2,5-3 м). Середина шнура обозначается цветной ленточкой или картонной бабочкой. Двое играющих по сигналу наматывают шнур. Кто раньше дойдет до середины, тот и выигрывает.

### **ЛОШАДКИ**

На пару учеников одевается «упряжка» (пояса связанные веревкой, канатом или чем-нибудь подобным, главное, чтобы пояса сильно не терли). Эти ученики представляют своеобразного «Тянитолкая», они встают спиной друг к другу и тянут в противоположных направлениях, кто первый достанет до определенного предмета (мяча, мешочка и т.п.), тот и победил.

### **ЛЯГУШАТА**

Из кубиков по количеству детей выкладывается круг. Дети изображают лягушек. Каждый ребенок становится перед кубиком (это его кочка), ноги слегка расставлены, руки за спиной. В центре круга водящий — водяной. Лягушонок, к которому быстро подходит водяной, приседает и кладет руки на кубик, защищая свою кочку.

Если водящий успеет первым дотронуться до предмета, то проигравший получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время игра останавливается, подсчитывается количество очков и назначается другой водящий.

Другой вариант игры: вместо кубиков кладется мешочек или что-либо подобное, на что можно прыгнуть. Задача лягушат — прыгнуть на кочку (на предмет), чтобы его не успел выдернуть водяной.

### **НАДЕНЬ КОЛЬЦО**

На конец палочки длиной 30—40 см привязывают шнурок длиной 20—30 см, к концу его прикрепляют небольшое колечко. На стол ставят основание детской пирамидки (подставка со стержнем) и пробуют надеть колечко на палочку.

### **НАЙДИ И САДИСЬ**

Играют две команды. Одна из команд (по жребию) прячет какой-нибудь (лучше небольшой) предмет. В то время как игроки другой стоят спиной к ней с закрытыми глазами. Как только предмет спрятан, подается сигнал, и отвернувшаяся команда начинает искать спрятанный предмет.

Если за установленное время (1—2 мин) предмет будет найден, то игроки, искавшие его, садятся на спины игроков, прятавших предмет (каждый только на своего напарника), и те везут их на спине заранее оговоренное расстояние (конечно же, наказания можно придумать совершенно разные).

Если предмет не будет найден за установленное время, то игроки, искавшие предмет, несут на спине своих соперников. Затем прячет предмет другая команда.

Выигрывает команда, игроки которой чаще и быстрее находили спрятанный предмет.

Подсматривать, куда прячут предмет, запрещено. В противном случае игрок выходит из игры.

### **НЕ УРОНИ МОНЕТУ**

На стол кладут длинную полоску бумаги так, чтобы она свешивалась с края, на нее — монетку (лучше побольше и потяжелее).

Надо выдернуть бумажку так, чтобы монетка не упала. Игру можно усложнять и выкладывать несколько монет.

### **ПОЙМАЙ ШАРИК**

К большой деревянной ложке прикрепляют шнурок длиной 40 см с шариком от настольного тенниса на конце его. Подбрасывают шарик и ловят его ложкой.

### **СКОЛЬЗКАЯ ЦЕЛЬ**

На площадке ставят невысокий стол или используют широкий пенёк с ровной поверхностью. Играющие встают вокруг на расстоянии 2-2,5 м в руках у них мешочки с песком. По очереди бросают мешочки на стол так, чтобы они не упали, а остались лежать на нем.

Для усложнения следует увеличивать расстояние до мишени и уменьшать саму мишень.

### **СОРЕВНОВАНИЯ ЛОВКИХ**

На столик или табуретку ставят маленькую кеглю или небольшую фигурку, кубик, мячик и т.п. В игре участвуют три человека. Один из них находится в шаге от стола, а двое — сбоку. У игроков, стоящих по бокам, в руках концы двухметрового шнура, в середине которого петля (которая легко затягивается, если оба игрока потянут за веревочку). Эта петля находится в 15—20 см от предмета.

Подается сигнал «Внимание, игра началась!». Игроки следят друг за другом. Стоящий около столика выбирает момент, быстрым движением продевает руку через петлю, хватая предмет и выдергивает руку обратно.

Двое других стараются в этот момент успеть затянуть петлю, чтобы в нее попала рука первого игрока. Каждому дается одна-две попытки. После чего игроки меняются ролями. Тот, кто сумеет выполнить задание, становится победителем.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ**

**Физкультурная пауза (ФП)** повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность. Выполняются физкультурные паузы в домашних условиях при приготовлении домашнего задания, работе за компьютером.

### *Физкультурная пауза №1*

Ходьба на месте 20-30 секунд. Темп средний.

1. Исходное положение (и.п.)—основная стойка (о.с.) 1—руки в перед, ладони книзу. 2 — руки в стороны, ладони кверху, встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4—и.п. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

2. И.п.—ноги врозь, немного шире плеч. 1--3 наклон назад, руки за спину. 3—4—и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п.—ноги на ширине плеч. 1—руки за голову, поворот туловища направо. 2—туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3—выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 - и.п. 5—8—то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

4. И.п.—руки к плечам. 1—выпад вправо, руки в стороны. 2—и.п. 3 - присесть, руки вверх. 4—и.п. 5—8—то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

### *Физкультурная пауза №2*



Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний.

1. И.п.—о.с. Руки за голову. 1—2—встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3 -- 4—опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленные

2. И.п.—о.с. 1—шаг вправо, руки в стороны. 2—повернуть кисти ладонями вверх. 3—приставить левую ногу, руки вверх. 4—руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5—8—то же влево. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п.—стойка ноги врозь, руки в стороны. 1—наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2—И.п. -то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. И.п.—стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1—3—три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4—переменить положение ног. 5—7—то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4-6 раз. Перейти на ходьбу 20-25 с.

Темп средний.

5. И.п.—стойка ноги врозь пошире. 1—с поворотом туловища в лево наклон назад, руки назад. 2—3—сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4—и.п. 5—8—то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И.п.—придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1—вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону—назад. 2—и.п. 3—4—то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

7. И.п.—о.с. 1—руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2—руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

### *Физкультурная пауза № 3*

Ходьба не менее 20-30 с. Темп средний.

1. И.п.—о.с. Правой рукой дугой внутрь. 2—то же левой и руки вверх, встать на носки. 3—4—руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п.—о.с. 1—с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2—с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3—выпрямиться. 4—и.п. 5—8—то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п.—стойка ноги врозь. 1—3—руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4—и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. И.п.—о.с. 1—2—присед, колени врозь, руки вперед, 3—4 -встать, правую руку вверх, левую за голову. 5—8—то же, правую за голову. Повторить 6-10 раз. Темп медленный.

5. И.п.—о.с. 1—выпад влево, руки в стороны. 2—3—руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4—и.п. 5—8—то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

6. И.п.—правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1—мах правой ногой вперед. 2—мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6-8 махов каждой ногой. Темп средний.

7. И.п.—о.с. 1—2—правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3—4—ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5—8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

### **Заключение**

Введение в структуру урока физкультминуток, сочетающих различные упражнения, является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и

сохранения здоровья детей. При этом не следует пренебрегать проведением утренней гимнастики до занятий и организацией подвижных перемен.

И, хотя традиционно считается, что основная задача школы — дать необходимое образование, не менее важная задача — сохранить в процессе обучения здоровье детей. Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в работе не только врачей, но и педагогов.

## Литература

1. <http://www.doktor.ru>
2. <http://www.mficompany.narod.ru> Розенблюм Ю. З., Фейгин Т. А., МНИИ глазных болезней им. Гельмгольца.
3. <http://www.Spinet.ru//SANPIN>
4. <http://3dnews.ru/reviews/mainsystem/TCO-99/>
5. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: Практическое пособие. — Москва, Айрис дидактика, 2003.— 48с.
5. Напреев С.Г. От физкультминуток до гимнастики. // Спорт в школе. — 2007г. — №14. — с.9—13.
6. Оздоровительные технологии в школе/ Е.В. Советова — Ростов-на-Дону, Феникс. 2006.— 288 с.
7. Основы лечебной физической культуры. Учебно-методическое пособие /Сост. Е.А. Калюжный. Арзамас: АГПИ, 2002. 67 с.
8. <http://www.opersoft.nm.ru/TimeGuard/TimeGuard.zip>. Антон Пермогоров, [monitors@narod.ru](mailto:monitors@narod.ru)
9. <http://www.mficompany.narod.ru>. Южный Корней Ильич [liintl@ztel.ru](mailto:liintl@ztel.ru)
10. Подвижные игры: 1-4 классы./ Авт.-сост. А.Ю.Патрикеев.— М.: ВАКО, 2007.— 176с.
11. Физкультурные минутки в начальной школе: Практическое пособие.— М.: Айрис-пресс, 2003.— 48 с.