**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза, посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза, считая до трех. Открыть их, посмотреть вдаль, считая до пяти. Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево - вправо, вверх - вниз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4. Потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1 - 2 раза.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ**

1. Исходное положение (И.п.): основная стойка, фигура (или пешка) в правой руке - приподняться на носках, руки через стороны вверх, переложить фигуру (пешку) в левую руку; опустить руки через стороны вниз. Повторить 6 - 8 раз.

2. И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки опущены - присесть, отрывая пятки от пола, руки вперед, ладонями кверху, фигура (пешка) стоит на ладони правой руки, переложить предмет в левую руку; вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

3. И. п.: основная стойка - наклониться вперед, не сгибая коленей, поставить фигуру (пешку) перед собой на пол; выпрямиться; наклониться, взять фигуру (пешку) другой рукой; выпрямиться. Повторить 6 раз.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК**

1. Закрыв глаза, постараться на ощупь определить название фигуры (пешки), которую вложил в руки сосед по парте. Выполняется в парах. Повторить 5 - 6 раз.

2. На шахматной доске без фигур и пешек, переставляя сначала пальцы правой, а затем левой руки, изобразить ходы фигур (пешек). Повторить 1 – 2 раза.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОСАНКИ**

1. Сидя: ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойный вдох и выдох, плавно поднять руки вверх ладонями друг к другу. Потянуться. Внимание - на ровный позвоночник. Дыхание спокойное. Представить себя деревом - оно корнями глубоко вросло в землю, а высокий,  
стройный ствол тянется к солнцу. Удерживать позу 15-20 секунд. Затем руки плавно опустить и расслабиться. (Поза дерева).

2. Стоя: завести опущенные руки за спину, соединить их ладонями вместе. Не размыкая ладоней, поднять руки за спиной пальцами вверх и расположить кисти как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, отведя плечи назад. Удерживать позу 20 - 30 секунд.  
Вернуться в исходное положение и растереть запястья. (Божественная поза).

3. Сидя на стуле боком: ноги вместе, бедро прижато к спинке. Правой рукой держаться за правую сторону спинки стула, левой - за левую. Медленно на выдохе поворачивать верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Внимание - на прямой позвоночник. Выполнить то же самое, но в другую сторону, поменяв исходное положение на стуле.