**Физкультминутки, применяемые на уроках.**

**Физкультминутка №1**

для снятия утомления с туловища

· Стойка ноги врозь, руки за голову. Резко повернуть таз направо. Резко повернуть таз налево. Во время повторов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

· Стойка ноги врозь, руки за голову. Поворот туловища в одну сторону, затем в другую. Руки вниз, потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

· Стойка ноги врозь. Наклон вправо, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая сгибаясь, вдоль тела вверх. Исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**Физкультминутка №2**

для снятия утомления с плечевого пояса и рук

· Сидя или стоя, руки на поясе. Правую руку вперед, левую вверх. Переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслаблено опустить вниз и потрясти кистями голову наклонить вперед. Темп средний

· Стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. Свести локти вперед, голову наклонить вперед, локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслаблено. Темп медленный.

· Сидя, руки вверх. Сжать кисти в кулак, разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслаблено опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний

**Физкультминутка №3**

поможет не только отдохнуть от сидячей работы, но и заодно повторить, например, признаки делимости, нужные при работе с действительными числами и т.д.

Если число делится на 3, то учащиеся поднимают руки вверх,

если на 2 – руки разводят в стороны,

если на 5 – руки на пояс,

на 9 – приседают.

Числа: 123, 342, 15, 133, 279, 927, 301, 146…

**Физкультминутка №4**

Гимнастика для глаз

1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 4-6 раз подряд с интервалом 15 секунд .

2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (в течение 1 мин.).

3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону (2 мин.).

4. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек. Затем открыть глаза на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

5. Быстро моргать в течение 1-2 мин.

6. Закрыть веки. Массировать их круговыми движениями пальца (верхнее веко от носа к наружному краю глаза, нижнее веко от наружного края к носу, затем, наоборот) в течение 1 мин.

7. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек. Перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

8. Упражнения делаются стоя. Взглянуть на потолок, не двигая головой или телом, затем переведите глаза к полу. Не торопитесь, но и не делайте упражнение слишком медленно.

9. Стоя водите глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, затем влево, не двигая головой или телом.

10. Стоя взглянуть в правый верхний угол комнаты, затем в нижний левый 10-12 раз. Затем 10 раз движение глазами из верхнего левого в нижний правый угол комнаты.

**Физкультминутка №5**

Упражнения по профилактике нарушения зрения

1) вертикальные движения глаз вверх – вниз;

2) горизонтальное вправо – влево;

3) вращение глазами по часовой стрелке и против;

4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;

5) по периметру класса расположены плакаты с начерченными произвольными кривыми (спираль, окружность, ломаная); предлагается глазами «нарисовать» одну из понравившихся фигур несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

**Физкультминутка №6**

Упражнение «Буратино».

Учащимся предлагается закрыть глаза, представить, что нос стал как у Буратино и, обмакнув нос в чернильницу написать, например слово «параллелограмм», «миллиметр», и др.