1. **Для учащихся начальных классов – динамические паузы**

**Собираем урожай**

Раз, два, три, четыре. (Шаги на месте.)

Апельсин дадим мы Ире. (Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх.)

Пять, шесть, семь, восемь. (Шаги на месте.)

Ананас у Сени спросим. (Манящее движение: «Дай, дай!»)

Девять, десять, - завернём. («Моталочка» руками.)

Айву Боре отнесём. (Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх.)

Вот на грядке, посмотри: (Наклон вперёд, руки – к полу. Затем – немного приподняться и посмотреть из-под руки, сложенной «козырьком».)

Есть арбузы: (Округлить руки перед собой, сцепив пальцы.)

Раз, два, три. (Посчитать арбузы, указывая на них пальцем.)

А на ветке – абрикос. (Потянуться руками вверх.)

Он на солнце так подрос! (Развести руки в стороны.)

Ты за ним тянись, тянись, (Подняться на носочки, потянуться вверх.)

Но, смотри, не оступись! (Быстро присесть на корточки, руки – в пол.

**Зарядка на грядке**

Повторяй за мной зарядку. (Шаги на месте.)

В ней звук [С] пришёл на грядку. (Присесть, руки вытянуть вперёд. Затем – встать.)

Вот – свекла, (отвести в сторону правую руку),

А вот – салат (отвести в сторону левую руку).

Урожаю каждый рад! (Поднять руки через стороны вверх.)

Здесь – капуста (округлить руки над головой),

Артишок (опустить округлённые руки вниз).

Сельдерея корешок. (Наклониться вниз, руки к полу.)

Всё, что вырастили мы (Выпрямиться, развести обе руки в стороны),

Пригодится до весны! (Руки на пояс, попрыгать на месте.)

**Мы увидели цветочек**

Мы увидели цветочек (Посмотреть из-под руки.)

Отогнули лепесточек. (Соответственно.)

Ой! А там мохнатый шмель! (Испугались, руки – к щекам.)

- Ты зачем в цветочек сел? (Присесть на корточки.)

Шмель проснулся, потянулся. (Соответственно)

Он обиделся, надулся: (Соответственно).

- Ну, зачем меня пугать?! (Погрозить пальцем.)

Я бы мог ещё поспать! (Руку под щёку.)

**Котище**

У нашего котища (Мягкие, вкрадчивые кошачьи шаги.)hello\_html\_47ee38a2.jpg

Жёлтые глазищи! (Показать, какие огромные глазищи у кота.)

У нашего котища (Мягкие, вкрадчивые кошачьи шаги.)

Длинные усищи. (Показать руками длинные усы.)

У нашего котища (Мягкие, вкрадчивые кошачьи шаги.)

Умные мыслищи. (Движения рук от макушки головы – вверх. При этом пальцы рук выбрасываются из кулака и растопыриваются.)

Моется котище с каждым днём всё чище,

Отмывая мордочку от остатков пищи. (Умывающийся кот.)

Вечером охотится в чулане за мышами. (Крадущиеся шаги на носочках.)

И играет в ладушки с пушистыми котами. («Ладушки»)

1. **Для учащихся средних и старших классов**

***Примерный комплекс упражнений для работающих сидя***

1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.

6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

12-14 - стоя перед стулом с опушенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.

15-16 - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

18-19 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

(из “Популярной медицинской энциклопедии”)

1. **Для подростков и взрослых**

**Комплекс производственной гимнастики** выполняется на рабочем месте с целью предупреждения утомления, повышения работоспособности, восстановления и укрепления здоровья.

**Производственная гимнастика для снятия утомления органов зрения**

КОМПЛЕКС 1. Закрыть глаза, сильно сжать веки на 5 с. Открыть глаза и смотреть вдаль 5 с. Вытянуть руку вперед. Посмотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Поднять глаза кверху. Сделать ими круговые движения по часовой стрелки. Затем сделать круговые движения против часовой стрелки. Посмотреть вперед. Переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3-5 мм) на выбранный предмет вдали за окном. Все упражнения комплекса рекомендуется повторить в среднем по 3-5 раз.

КОМПЛЕКС 2. Поднять глаза кверху, опустить вниз, повернуть вправо, повернуть влево. Сидя, крепко зажмурить глаза 3-5 с., широко раскрыть глаза 3-5 с. Посмотреть на кончик носа 3-4 с., перевести взгляд вдаль 3-5 с. Быстрые моргания в течение 30 с. Все упражнения комплекса рекомендуется повторить в среднем по 3-5 раз.

**Производственная гимнастика для работающих сидя**

КОМПЛЕКС 1. Исходная позиция (И.П.) сидя, руки на поясе. 1 поднять плечи, втянуть шею. 2 опустить плечи, вытянуть шею. После выполнения упражнения расслабить мышцы плечевого пояса, руки на колени, голову опустить на 5-10 с. И. П. сидя, руки к плечам. 1 локти в стороны, потянуться вверх. 2 локти опустить, свести вперед, округлить спину. И. П. сидя, руки согнуты перед грудью. 1-2 мягкие пружинящие движения назад согнутыми руками. 3-4 два рывка прямыми руками назад, соединяя лопатки и поднимая голову. И. П. сидя, придерживаясь руками за стул. 1 удерживая навесу, выпрямить ноги, сильно напрягая мышцы оттянуть носки на себя. Удерживать напряжение 5-10 с. Опустить ноги и расслабиться на 5-10с. 2 удерживая навесу, выпрямить ноги, сильно напрячь мышцы, вытянуть носки. Удерживать напряжение 5-10 с. После выполнения упражнения встряхнуть поочередно расслабленными ногами.

КОМПЛЕКС 2. И. П. сидя, руки на коленях. Наклонить голову вправо, вперед, влево, назад, вернуться в И.П. То же в другую сторону. И. П. сидя, руки на поясе. Напрячь мышцы спины, соединив лопатки, держать 5с. Расслабиться 10 с. И.П. сидя, руки на коленях. Выполнить поворот головы влево. Вернуться в И.П. Выполнить то же упражнение вправо. И.П. сидя, руки в стороны. Мах вперед руки скрестно перед собой, левая сверху. Рывком вернуть руки в стороны. То же упражнение, правая рука сверху.

КОМПЛЕКС 3. И. П. сидя, руки на поясе. Выполнить круговое движение головой влево. Затем то же вправо. И. П. сидя, руки за головой, локти разведены в стороны. Наклонить голову руками вперед, с небольшим сопротивлением. Вернуться в И.П. Выполнить наклон назад, прогнуться. Вернуться в И.П. И. П. сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 2 локти свести вперед, голову наклонить вперед. 3 4 локти отвести назад, надавливая на поясницу, прогнуться. И.П. руки на поясе. Левую руку вверх, одновременно наклонить туловище вправо. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

**Производственная гимнастика для работающих стоя**

КОМПЛЕКС 1. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Поднять плечи, втянуть шею. Затем опустить плечи, вытянуть шею. После выполнения упражнения расслабить мышцы плечевого пояса, опустить голову. И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить наклоны туловища вправо, вперед, влево, назад. То же в другую сторону. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Прогнуться вперед и развести руки в стороны и назад. Вернуться в исходное положение. Прогнуться назад и соединить руки в замок перед собой. Вернуться в исходное положение. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Сделать четыре круговых движения прямыми руками назад. Затем четыре круговых движения прямыми руками вперед. После выполнения упражнения рекомендуется встряхнуть руки, расслабиться.

КОМПЛЕКС 2. И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 2 мягкие пружинящие движения назад согнутыми руками. 3 4 два рывка прямыми руками назад, соединяя лопатки и поднимая голову. И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Три пружинящих наклона вправо. В исходное положение. Затем три пружинящих наклона влево. И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуть перед грудью, кисти сжать в кулаки. С поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед (бокс). В исходное положение. Затем выполнить «удар» левой рукой. Закончить 2 3 дыхательными движениями. И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделайте вдох в течение 3 с. в это время максимально поверните вправо тело с вытянутыми руками так, чтобы видеть стенку за спиной. Зафиксируйте положение и задержите дыхание на 3 с. Ноги от пола не отрывайте. То же в другую сторону.

КОМПЛЕКС 3. И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить круговые движения туловищем вправо, затем влево. И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполните поворот тела вправо с одновременным максимальным отведением правой руки назад. Вернуться в исходное положение. Выполнить то же самое упражнение влево. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 Встать на носки, руки вверх. 2 3 Два пружинящих приседания, руки на колени. 4 Вернуться в исходное положение. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. 1 Руки в стороны, поворот туловища направо. 2 3 Наклон вперёд к правой ноге. 4 И.П. То же в другую сторону.

Видеоролики:

<https://www.youtube.com/watch?v=NWQeeQ2H_m8>

<https://www.youtube.com/watch?v=XYFoaYsU_7o>