Гусева Елена Валерьевна

ЦО №13 г.Тамбова

Воспитатель

**Зарядка для первоклассников**

Современным первоклассникам физически трудно даётся долгое сидение за партой. Несмотря на физкультминутки во время уроков, к концу занятий они очень устают. Особенно тяжело тем, которые не уходят домой, а должны ждать родителей в продлёнке. К концу учебного года падает зрение, у многих появляется искривление позвоночника (в разной степени).

**Я предлагаю вашему вниманию гимнастику для глаз:  
1.** Сесть удобно, спина прямая.   
**2.** «Погладить» подбородком грудь (10 раз).  
**3.** «Погладить» затылком спину (10 раз).  
**4.** Сидя прямо, выполнить наклоны головой влево и вправо (10 раз).  
**5.** Сидя прямо, не двигая головой, посмотреть вверх и вниз (10 раз).  
**6.** Не поворачивая головы, постараться посмотреть как можно дальше влево (1 раз) и вправо (1 раз).  
**7.** Сидя прямо, не поворачивая головы, глазами нарисовать полный круг по часовой стрелке (10 раз).  
**8.** То же самое – против часовой стрелки (10 раз).  
**9.** Посмотреть на кончик носа (1 раз).  
**10.** Зажмуриться и наружной стороной ладони от висков к носу «смахнуть усталость» с глаз, отряхнуть ладони (1 раз).



**Следующий комплекс – зарядка для спины, предложенная мне специалистом кабинета ЛФК физиотерапевтического отделения детской поликлиники имени В. Коваля г. Тамбова заведующая (Зобнина Н.А.):  
1.** Встать у стены прямо (пятки, ягодицы, плечи, затылок касаются стены).  
**2.** Сделать шаг вперёд, сохраняя положение тела, как в п.1.  
**3.** Встать у стены, расслабиться.  
**4.** Вернуться в исходное положение (п.1).  
**5.** Сохраняя исходное положение, сделать шаг вперёд и постоять на одной ноге.  
**6.** Встать на две ноги, расслабиться.  
**7.** Исходное положение (п. 1).  
**8.** Смотри пункт 5, на другой ноге.  
**9.** Расслабиться.   
**10.** Исходное положение.  
**11.** Сохраняя исходное положение, сделать шаг вперёд и постараться присесть.  
**12.** Расслабиться.  
**13.** Исходное положение.   
**14.** Сохраняя исходное положение, сделать шаг вперёд, представить себе, что на голове лежит книга. Стараясь не уронить книгу, друг за другом походить по кругу.



