

Полезные пятиминутки: Памятка для печати и размещения у рабочего стола

Короткие перерывы посреди учебного дня помогают разгрузить нервную систему, снять мышечные спазмы и увлажнить слизистую оболочку глаз. Настоятельно рекомендуем распечатать эти комплексы и повесить их перед глазами ребенка.

Комплекс 1: Гимнастика для глаз (Снятие зрительного напряжения)

Выполняется сидя, спина прямая, голова неподвижна (работают только глаза).

- **«Часики»:** плавно переводите взгляд в крайнее левое положение, затем в крайнее правое. Повторите по 6 раз в каждую сторону.
 - **«Качели»:** медленно поднимите глаза вверх к потолку, затем опустите вниз к полу. Повторите 6 раз.
 - **«Геометрия»:** опишите глазами большой круг по часовой стрелке, а затем против нее. Нарисуйте глазами знак бесконечности (восьмерку). По 3 раза на каждую фигуру.
 - **«Моргание»:** быстро-быстро моргайте в течение 15 секунд без напряжения век. Это естественным образом увлажняет роговицу.
 - **«Близко — далеко»:** подойдите к окну. Сфокусируйте взгляд на точке на стекле (или на кончике своего носа) на 5 секунд, затем плавно переведите взгляд на самый дальний объект за окном (дерево, дом) на 5 секунд. Повторите 5 раз.
 - **«Пальминг (Темнота)»:** плотно закройте глаза и прикройте их сверху теплыми ладонями (сложенными «лодочкой», не надавливая на яблоки). Побудьте в полной темноте 30 секунд.
-



Комплекс 2: Упражнения для осанки (Профилактика сутулости)

Выполняется стоя, выйдя из-за рабочего стола.

- **«Потягушки»:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сцепите пальцы в замок, выверните ладони вверх и максимально потянитесь всем телом к потолку, приподнимаясь на носочки. Замрите на 5–10 секунд, глубоко дышите.

- «Мельница»: наклоните корпус слегка вперед. Поочередно вращайте прямыми руками вперед и назад, имитируя крылья мельницы. По 10 раз в каждую сторону для раскрытия грудного отдела.
- «Замок за спиной»: заведите одну руку через верх за спину, а вторую — через низ. Попробуйте соединить пальцы в замок между лопатками. Удерживайте позу 5 секунд, затем поменяйте руки.
- «Плечевой мост»: делайте плавные круговые вращения плечами назад, максимально сводя лопатки вместе в крайней точке. Выполните 10 раз. Это снимает зажим с трапецевидных мышц.
- «Самолетик»: разведите прямые руки в стороны на уровне плеч. Делайте плавные наклоны корпуса влево и вправо, удерживая руки строго на одной линии. По 5 наклонов в каждую сторону.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



