

Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Для сохранения здоровья своих учеников, использую следующие приемы:

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Растяжки («Снеговик», «Дерево», «Тряпичная кукла и солдат», «Сорви яблоки»)

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. («Горизонтальная восьмерка», «Часики», «Мое имя», «Глаз-путешественник», «Бегущие дорожки», «Цветовые огоньки»)

Для снятия психологического и физического напряжения, усталости, провожу двигательную и дыхательную зарядки.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. («Свеча», «Дыши носом», «Нырятьщик»)

Телесные упражнения («Перекрестное марширование», «Мельница», «Паровозик», «Робот», «Маршировка»)

Для снятия мышечного напряжения и зажима, использую **релаксационные упражнения**. *Упражнения для релаксации* способствуют расслаблению, снятию напряжения. («Дирижер», «Путешествие на облаке»)

Упражнения для развития мелкой моторики.(«Колечко», «Кулак – ребро - ладонь», «Лезгинка»)

Массаж.

Аутотренинг.