**Кінезіологічні фізкультхвилинки**

Під час проведення фізкультхвилинок доцільно також здійснювати кінезіологічну профілактику деяких соматичних захворювань у дітей. Для цього з метою відновлення зору, активізації роботи м'язів ока, розвитку слуху, регуляції дихання, зняття стресу під час виконання контрольних робіт, можна використовувати деякі вправи, подані нижче.

***Вправи для профілактики порушень зору***

1. «Стрілянина» очима праворуч, ліворуч, униз (по 6 разів).

2. «Намалюйте» очима 6 кіл за годинниковою стрілкою і 6 кіл – проти.

3. «Напишіть» очима цифри від 0 до 9.

4. «Напишіть» очима своє ім'я і прізвище.

5. «Напишіть» очима число, місяць і рік народження.

6. «Намалюйте» очима пружинки.

7. «Намалюйте» очима 6 горизонтальних вісімок і 6 вертикальних.

8. «Намалюйте» очима 6 трикутників за годинниковою стрілкою, потім 6 трикутників – проти.

9. Замруживши ліве око, правим «напишіть» непарні числа від 1 до 9. Замруживши праве око, лівим напишіть парні числа від 2 до 10.

10. «Намалюйте» очима пружинку з 12 витків ліворуч і праворуч.

11. «Намалюйте» очима геометричні фігури (коло, квадрат, трикутник) спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти.

***Вправи для активізації роботи м'язів ока***

Вправи сприяють зняттю статичного напруження, поліпшують кровопостачання і циркуляцію внутрішньоочної рідини, вдосконалюють координацію в горизонтальній площині, підвищують стійкість вестибулярних реакцій, сприяють поліпшенню координації руху очей і голови, поліпшують пружність повік.

1. Сядьте, розслабте тіло. Широко розплющуйте і заплющуйте очі з інтервалом у 30 с. Повторіть 5-6 разів.

2. Обертайте очима по колу по 2-3 с. Повторіть 3-4 рази.

3. Швидко покліпайте повіками протягом 1-2 хв.

4. Дивіться вдалечінь 30-40 с. Переведіть погляд на палець на відстані 25-30 см від ока і дивіться 3-5 с. Повторіть 3-5 разів.

5. Трьома пальцями кожної руки легко натисніть на верхню повіку відповідного ока і потримайте 1–2 с. Повторіть 3-5 разів.

6. Витягніть руки вперед, дивіться на кінці пальців витягнутої руки. Повільно наближайте палець, не зводячи з нього погляду. Повторіть 3-4 рази.

7. Відведіть напівзігнуту праву руку з іграшкою вбік. Повільно пересувайте іграшку то праворуч, то ліворуч і стежте за нею очима. Повторіть 4-5 разів. Виконайте вправу і для лівої руки.

8. Підведіть очі вгору, опустіть очі, гляньте праворуч, потім ліворуч. Повторіть 3-4 рази.

9. Поверніть голову назад і намагайтеся побачити предмети позаду. Виконайте вправу 2-3 рази для правої і для лівої сторони.

10. Візьміть м'яч у руки. Підніміть його перед очима, широко розплющуйте очі, подивіться на нього. Опустіть м'яч. Піднесіть м'яч до носа. Відведіть у початкове положення. Стежте очима за м'ячем. Повторіть 4-5 разів.

11. Витягніть руки з м'ячем уперед. Розгойдуйте руки ліворуч, праворуч і стежте очима за м'ячем. Повторіть 5-8 разів.

***Вправи для відновлення зору***

Стимулюють централізований, дистанційний і периферійний зір, стимулюють рухи очей, запобігають косоокості, тренують здатність очей фокусувати, підсилюють координацію очей, стимулюють скорочення й розслаблення зіниць. Профілактика астигматизму.

1. Ляжте на спину. Ноги зігніть у колінах. Зобразіть «гусеничну» ходу знизу вгору напм олови. Відіпхнітья від підлоги п'ят однієї ноги, потім іншої. Задійте спину, стегна, руки, потилицю.

2. Покліпайте повіками, уявіть, що це крила метелика. Продовжуйте кліпати й починайте «малювати» руками дзеркально-симетричні візерунки. Дивіться на руки, потім крізь них.

3. Устаньте, зігніть коліна. Долоні заведіть за вуха, великими пальцями тримайтеся за нижню щелепу. Масажуйте пальцями голову. Очі широко розплющені. Підніміть голову вгору. Потягніть шию. Губами зімітуйте рибу. Подивіться навколо й зімітуйте розмову з іншими рибами, начебто ви у воді.

4. Сядьте, розслабте тіло. Нахиліться та обхопіть ноги руками, тримаючись за подушечки пальців. Натисніть на великі пальці, видихніть, розслабте ділянку таза. Піднімаючись, видихніть. Знову нахиліться, натискаючи тепер на п'яти. Повторіть кілька разів до повного розслаблення тазової ділянки.

5. Глибоко дихайте, дивіться вдалину. Носом «малюйте» горизонтальні, вертикальні й діагональні вісімки навколо предмета, на який дивитеся. Проробіть вправу з кількома предметами.

6. Заплющіть очі й уявіть, що на них світить сонце. Покліпайте так, начебто ловите сонячне світло. Уявіть сонячний промінь і подивіться на нього із заплющеними очима, насолоджуючись переливами кольорів. Уявіть темряву й розслабтеся.

7. Складіть руки перед обличчям. Моргніть і подивіться на долоні. Нехай очі кілька разів «обійдуть» руки. Повторіть в інший бік. Відпочиньте. Потім моргайте і дивіться тільки на одну долоню, потім на іншу. Тепер очима «копайте» простір ліворуч, потім праворуч, потім унизу.

***Вправи для розвитку слуху й зору***

Збільшують інтеграцію зорових і слухових навичок, розслаблюють плечі та шию, поліпшують поставу, активізують слух і пам'ять.

1. Схрестіть руки на грудях. Промасажуйте спину вздовж ключиці з плавним переходом на плечі. Схрестіть руки за головою, стискаючи пальці. Натисніть на плечі. Відпочиньте в цьому положенні.

2. Підніміться, відведіть руки в сторони долонями догори та уявіть, що в кожній руці лежить м'яч. Нахиліть підборіддя до грудей. Вдихніть, проведіть плавну лінію у вигляді арки від однієї руки до іншої. Видихніть, трохи нахиліться вперед, долоні донизу, голову в початкове положення. Повторіть в інший бік.

3. Спрямуйте погляд в одну точку на рівні очей, що розташована на відстані метра. Схрестіть руки на грудях, упираючись пальцями в дельтоподібні м'язи. Глибоко вдихніть. Дивлячись у точку, кивніть головою.

4. Руки розслабте, відведіть у сторони. Уявіть, що з плеча однієї руки росте пензель. Подивіться на плече і намалюйте цим пензлем усе, що бачите, плавними подовженими мазками, керуючи плечем.

5. Сядьте зручно, ноги розставте, розслабте коліна. Обійміть руками голову, торкаючись правою рукою лівого вуха і навпаки. Пальцями висувайте потилицю вперед. Заплющить очі й покладіть голову на руки. Розгойдуючись з боку в бік, глибоко дихайте. Відчуйте, що ваше тіло – це опора.

6. Глибоко дихайте, дивіться вдалину. Носом «малюйте» горизонтальні, вертикальні та діагональні вісімки навколо предмета, на який дивитеся. Проробіть вправу з кількома предметами.

***Дихальні вправи***

Поліпшують поставу, стимулюють рух діафрагми, поліпшують кровообіг, гармонізують діяльність дихальної, нервової і серцево-судинної систем.

1. Глибокий вдих (руки повільно підніміть до рівня грудей). Затримайте подих (увагу сконцентруйте на середині долонь). Повільно видихніть (руки опустіть уздовж тіла).

2. Глибоко вдихніть. Закрийте вуха руками від верхньої точки до мочки. Затримайте подих. Видихніть з відкритим сильним звуком «а-а-а» (чергуйте зі звуками «и-и-и», «у-у-у»).

3. Глибоко вдихніть. Руки повільно підніміть угору. Затримайте подих на вдиху. Видихніть з відкритим сильним звуком «а-а-а». Руки повільно опустіть. Вдихніть. Руки повільно підніміть до рівня плечей. Затримайте подих. Повільно видихніть із сильним звуком «о-о-о», обійміть себе за плечі, опустіть голову на груди. Повільно і глибоко вдихніть. Руки підніміть до рівня грудей. Затримайте подих. Повільно видихніть із сильним звуком «у-у-у». Руки опустіть униз, голову на груди.

4. Стисніть правою рукою ліве плече. Голову поверніть ліворуч і подивіться назад. Розведіть плечі із силою. Глибоко вдихніть, затримайте подих, видихніть. Подивіться назад через праве плече, знову із силою розведіть плечі. Глибоко вдихніть, затримайте подих, видих. Опустіть руки вздовж тіла, голову опустіть на груди. Вдихніть, видихніть. Повторіть вправу, тримаючи лівою рукою праве плече.

5. Видихніть, розплющіть очі. Вдихніть, заплющіть очі. Продовжуйте, видихаючи при світлі, вдихаючи в темряві. Нехай ваші очі повністю розслабляться, коли вони заплющені. Розплющіть очі й покліпайте. Щоразу, відкриваючи очі, зауважуйте те, що бачите: всі вигини і форми, лінії і кути. Спочатку тільки темне, потім – світле.

***Вправи для зняття емоційного напруження***

1. Стисніть пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем. Роблячи видих спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям. Потім, послабляючи стискання кулака, зробіть вдих. Повторіть вправу п'ять разів. Виконання вправи із заплющеними очима подвоює ефект. Вправу слід виконувати двома руками одночасно.

2. Зробіть двома волоськими горіхами колові рухи в одній долоні. Вправа розвиває моторику рук.

3. Злегка промасажуйте кінчик мізинця.

4. Покладіть горіх на кисть руки з боку мізинця (на долоні) і долонею іншої руки злегка натисніть і проробіть горіхом колові рухи (3 хв).