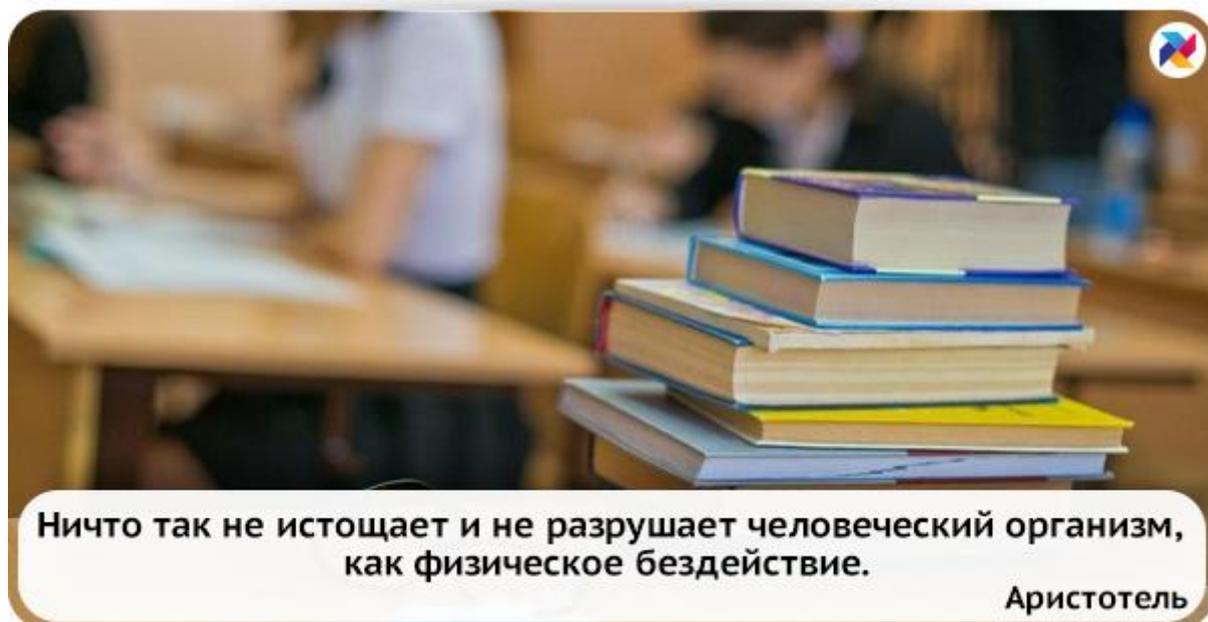


Здравствуйтесь, коллеги!



Сегодня мы познакомим Вас со здоровьесберегающими методиками, которые направлены на решение самой главной задачи – сохранить, поддержать и обогатить ваше здоровье и здоровье студентов.

Сегодня поговорим о спорте, ведь он важен как для учеников, так и для педагогов. Делайте перерывы в работе: буквально несколько минут, и вы будете полны сил и энергии!

Какие физ.минутки можно проводить со студентами с пользой для себя?

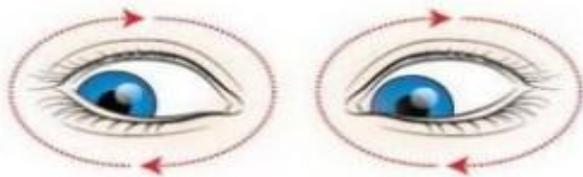
1. Гимнастика для глаз. В условиях постоянной работы с книгами, компьютером и гаджетами глазам необходим отдых.



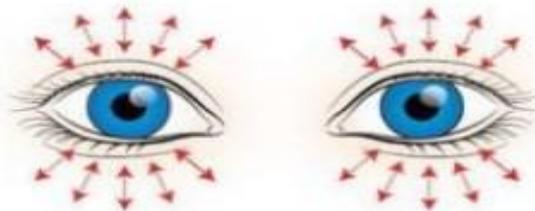
Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



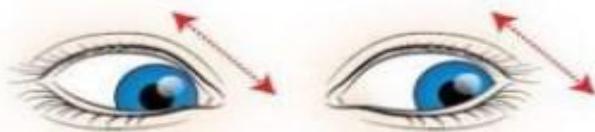
Движение глазами
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе



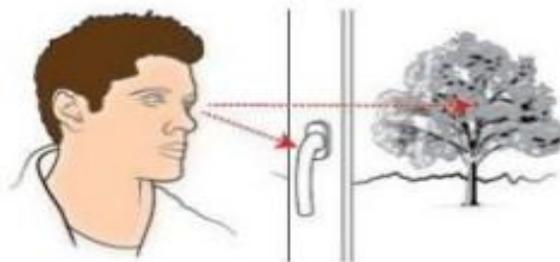
Движение глазами по-диагонали:
скосить глаза в левый нижний угол, потом
по-прямой перевести взгляд вверх.
Аналогично в противоположном
направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу.
Для этого к переносице поднесите
палец и посмотрите на него —
глаза легко "соединятся"



Работа глаз "на расстояние". Подойдите
к окну, внимательно посмотрите на близкую,
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что
растет за окном, ручку на раме. Потом
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть
максимально отдаленный предмет.

2. Попробуйте дыхательную гимнастику, она способствует насыщению тела кислородом, восстановлению дыхания после физических нагрузок, укреплению дыхательной мускулатуры, очищению дыхательных путей.

3. Лёгкая гимнастика на перемене.

Повороты головы вниз-вверх, влево вправо + вращение головы по кругу.

Растягивание плеч и спины. Вращайте плечами и руками сначала по часовой стрелке, затем против. Повторите 4 раза.

Для разминки корпуса выполняйте наклоны, вращения корпусом.

Предложите студентам повторять за вами: наверняка, ребята захотят поддержать вас, ведь ЗОЖ сейчас очень популярен!

Гарантируем! 