

Примерный перечень профилактических упражнений, применяемых на занятиях в объединении «Изостудия»

Упражнение на активизацию внимания

(в начале занятия, во время объяснения теоретического материала)
Учащиеся массируют ладшки и пальцы обеих рук сосновыми шишками, (взятыми заранее со стола), точку ХЭ-ГУ (вершина треугольника между большим и указательным пальцами).

Комплекс физкультминуток – гимнастика для снятия напряжения и утомления мышц рук, ног, спины

- стоя, ноги вместе, поднимаем руки вверх, тянемся вверх изо всех сил, кто, сколько может (поза растущего дерева), руки плавно опустили, встряхнули;
- стоя, ноги вместе, поднимаем руки в стороны, тянемся в стороны изо всех сил, кто, сколько может (поза мощного дерева), руки плавно опустили, встряхнули;
- стоя, ноги на ширине плеч, свести лопатки вместе, руки завести назад, сцепить в кулачек, прогнуться назад, выпрямляясь поднять сцепленные руки вверх до предела;
- сидя, наклонить голову, вытянуть подбородок, коснуться им грудины, ощутить напряжение шеи, вернуться в исходное положение;
- сидя, наклонив голову, скруглить спину, выпрямившись выгнуть грудь вперед, затылком потянуться к спине.

Упражнение на снятие напряжения и восстановления осанки (в конце занятия)

Выходя из кабинета, встать спиной к двери, необходимо отсутствие плинтуса, прикоснуться к плоскости двери пятками, икрами ног, ягодицами, сдвинутыми лопатками, затылком. Руки опущены вниз, напрячь мышцы, поднять руки вверх, не отрываясь от двери, опустить. Почувствовали, какая прямая ровная ваша спина и пошли дальше.