

Сборник физминуток

Минутки здоровья

Виды физкультминуток:

- Упражнения для снятия общего или локального утомления;
- Упражнения для кистей рук;
- Гимнастика для глаз;
- Гимнастика для слуха;
- Упражнения, корректирующие осанку;
- Дыхательная гимнастика.

Возможные ошибки при использовании физкультминуток:

- Подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;
- Увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);
- Выполнение движений с недостаточной амплитудой.

Рекомендации для учителя:

Учитель должен:

- Проводить физкультминутки, находясь в хорошем настроении;
- Обладать педагогическим тактом;
- Владеть высокой двигательной культурой и образно показывать упражнения;
- Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;

Знать основы терминологии физических упражнений

Психологический настрой на урок

Важный момент — это настрой, психологическая установка на работу. Урок можно начать словами учителя: «Улыбнемся друг другу, дети. Сядьте удобно, закройте глаза». Под тихую музыку дети повторяют за учителем: « Я в школе на уроке. Сейчас я начну учиться. Я радуюсь этому. Внимание мое растет. Я, как разведчик, все замечу. Память моя крепка. Голова мыслит ясно. Я буду внимателен на уроке. У меня хорошее настроение. Я хочу учиться. Я

очень хочу учиться. Я готов к работе. Работаю! Мы внимательны. Все будет хорошо. Мы успеем все сделать».

Фразы произносятся 1-2 раза с улыбкой хором или мысленно. Каждый раз учитель импровизирует, придумывает новые варианты «установочных» фраз. После установки на мобилизацию восприятия, памяти, мышления работа на уроке проходит в быстром темпе.

Громко прозвенел звонок —

Начинается урок.

Наши ушки на макушке,

Глазки широко открыты.

Слушаем, запоминаем,

Ни минуты не теряем.

Пальчиковые игры

Для младших школьников важно развитие мелкой мускулатуры кистей рук. Перед работой в тетрадях можно проводить небольшой массаж пальцев.

Дети поочередно соединяют мизинцы, потом безымянные пальцы и т.д. до больших пальцев под счет:

Раз, два, три, четыре, пять! *(Хлопают в ладоши.)*

Вышли пальцы погулять.

Этот пальчик — самый сильный, *(Поочередный массаж*

Самый толстый и большой. *пальцев.)*

Этот пальчик для того,

Чтоб показывать его.

Этот пальчик — самый длинный,

И стоит он в середине.

Этот пальчик — безымянный,

Избалованный он самый.

А мизинчик, хоть и мал,

Очень ловок и удал!

Дети интенсивно растирают кисти рук, а затем встряхивают их. При этом пальцы хорошо разогреваются, и ребята с удовольствием приступают к работе.

Пальчиковые игры развивают мелкую моторику, помогают через нервные окончания эмоционально воздействовать на кору головного мозга и положительно влиять на работу внутренних органов:

Чок, чок, чок, чок,

Разомну я кулачок!

Буду пальчики считать:

Раз, два, три, четыре, пять!

— Пальчик, пальчик, где ты был?

— С этим братцем в лес ходил.

— С этим братцем щи варил.

— С этим братцем кашу ел.

— С этим братцем песни пел.

Этот пальчик — хочет спать.

Этот пальчик — бух в кровать.

Этот пальчик — уж уснул.

Этот — рядом прикорнул.

Этот пальчик — спит давно.

Все спят.

Пальчики проснулись!

Каждый пальчик хочет спать.

Этот пальчик — лег в кровать.

Этот пальчик — чуть вздремнул.

Этот пальчик — уж уснул.

Этот — ляжет на бочок.

Получился кулачок.

Встали пальчики. Ура!

Всем играть опять пора! [11]

Пальчиковая гимнастика:

Упражнение «СЕМЬЯ»*

Этот пальчик – дедушка,	Сжать пальчики в кулак.
Этот пальчик – бабушка,	Разгибать по одному пальцу, начиная с большого.
Этот пальчик – папочка,	
Этот пальчик – мамочка,	
Этот пальчик – это Я.	
Вот и вся наша семья.	

Упражнение «МОЯ СЕМЬЯ»**

Раз, два, три, четыре!	Хлопки в ладоши.
Кто живет в моей квартире?	Сжать, разжать кулачки.
Раз, два, три, четыре, пять,	Хлопки в ладоши.
Всех могу пересчитать.	Сжать, разжать кулачки.
Папа, мама, брат, сестренка,	Поочередно соединять кончик каждого пальца с большим.
Кошка Муся, два котенка,	Хлопки в ладоши.
Мой щегол, сверчок и я –	
Вот и вся моя семья.	

Этот пальчик маленький- мизинчик удаленький.

Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.

Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.

Этот – указательный, пальчик замечательный.

Этот пальчик – вот какой, называется большой.

*Мы ладошкой потрясём,
Каждый пальчик разомнём.
Раз, два, три, четыре, пять
Мы начнём опять писать.*

*Чтоб красиво написать
Надо пальчики размять
Раз, два, три, четыре, пять
За письмо получим пять!*

1. Пальцы делают зарядку, чтобы меньше уставать.
А потом они в тетрадке будут букочки писать.
2. Идет по парте человечек, переставляет ножки.
А если ножки смотрят вверх, что получилось? Рожки!
3. Мы пришли смотреть балет, гаснет в зале верхний свет.
Ах, какой балет хороший! Мы похлопаем в ладоши!
4. Чтобы нам добыть огонь, трем ладонью о ладонь.
Вдруг ладошка заискрится, и бумажка загорится.
5. Наши пальчики согнем и другой рукой согнем.
Раз, два, три, четыре, пять – будем сверху нажимать.
6. Наши пальчики сцепились и тянулись, и крутились.
Каждый хочет победить и награду получить.
7. А теперь одну ладошку развернем наоборот
И похлопаем немножко – пусть другая отдохнет.
8. Руки вытянем вперед, а потом свои ладошки
Развернем наоборот и похлопаем немножко.

9. Вот идет по полю гусь. Он не страшный, ты не трусь.
Он тебя совсем не тронет, только клюв к земле наклонит.
10. В парке есть глубокий пруд, караси в пруду живут.
Чтобы стаю нам догнать, нужно хвостиком махать.
11. «Я сильней наверняка!» - молвит правая рука.
«Почему же? Вот и нет!» - спорит левая в ответ.
12. Пара ножниц есть у нас, пригодятся нам не раз.
Кто из нас такой отважный, что разрежет лист бумажный?
13. Вася, Петя, Миша, Боря сели рядом на заборе.
Малыши сидят, мечтают, вместе ножками качают.

Солнечные зайчики.

Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали.
Вы скачите, пальчики,
Как солнечные зайчики.
Прыг-скок, прыг-скок,
Прискакали на лужок.
Ветер травушку качает,
Влево, вправо наклоняет.
Вы не бойтесь ветра, зайки,
Веселитесь на лужайке.

Ручки.

Где ладошки - тут? Тут.

Дети показывают открытые ладошки.

На ладошках – пруд? Пруд.

Хлопают в ладоши. Потом на каждую строчку стихотворения массируют каждый пальчик.

Палец большой – гусь молодой.

Указательный палец – поймал.

Средний палец – пощипал.

Этот пальчик – печь топил.

Этот пальчик – суп варил.

Полетел гусь прямо в рот. Вот.

Двигательно-речевые физкультминутки

Одни из самых популярных и полезных физкультминуток — это двигательно-речевые. Они способствуют развитию громкой речи, тренируют память, снимают утомление, рифма стихов развивает слуховое восприятие детей.

Дети произносят стихотворный текст и в соответствии с ним выполняют движения.

Упражнения для развития координации речи с движением:

Упражнение «МОЙ БРАТ»*

Есть у меня братишка, Смешной такой мальчишка! Мне во всем он подражает И ни в чем не уступает.	Ходьба на месте. Импровизация движений, соответствующих смыслу стихотворения.
--	--

Если мы играем в мячик, Я скачу, он тоже ... (скачет), Я сижу, и брат ... (сидит), Я бегу, и он ... (бежит), Мяч беру, и он ... (берет), Мяч кладу, и он ... (кладет), Куст стригу, и он ... (стрижет)!	
--	--

Упражнение «СЕМЕЙНАЯ ЗАРЯДКА»**

Осенью, весною, Летом и зимой Мы во двор выходим Дружною семьёй. Встанем в круг и по порядку Каждый делает зарядку. Мама руки поднимает. Папа бодро приседает. Повороты вправо-влево Делает мой братик Сева. Я сама бегу трусцой И качаю головой.	Ходьба на месте. Стать в круг. Руки верх и вниз. Приседания. Руки на поясе, дети делают повороты всем корпусом. Бег на месте. Наклоны головой в стороны.
---	--

Топай, мишка, хлопай, мишка,
Приседай со мной, братишка.
Руки вверх, вперед и вниз.
Улыбайся и садись.

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.
Вот так, вот так, головой своей крутили:
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так, дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили И из речки воду пили.
Вот так, вот так, и из речки воду пили.
А потом они плясали,
Выше ноги поднимали.
Вот так, вот так, выше ноги поднимали.

Девочки и мальчики, хлоп, хлоп, хлоп,
Прыгают, как мячики, прыг, прыг, прыг!
Ножками топчут, топ, топ, топ!
Весело хохочут: ха, ха, ха!
Мелкие прыжки — раз, два, три.
Мелкие шажки — раз, два, три.
Вот и вся зарядка — раз, два, три.
Мягкая посадка — раз, два, три.
Посмотрел он вправо, влево.
Приседанья сделал смело.
Пощипал немного пух
И с разбегу в воду плюх!

Лошадка по полю бежала, бежала.

Лошадка устала, лошадка упала.

Но вот отдохнула лошадка и встала.

И снова по полю она побежала.

Поднимайте плечики, прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок. Стоп!

Сели, травушку покушали, тишину послушали.

Выше, выше, высоко, прыгай на носках легко.

Лебеди летят, крыльями шумят.

Прогнулись над водой, качают головой.

Прямо и гордо умеют держаться.

Очень бесшумно на воду садятся.

Руки подняли и покачали — это деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули — ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем — это к нам птицы летят. Как они сядут, тоже покажем — крылья сложили назад.

Это — правая рука, это — левая рука.

Справа — шумная дубрава, слева — быстрая река. Обернулись мы, и вот стало все наоборот:

Слева — шумная дубрава, справа — быстрая река... Неужели стала правой моя левая рука?

Раз, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже.

Руки за спину положим.

Голову подыдем выше.

И легко-легко подышим.

Раз, два — выше голова!

Три, четыре — руки шире!

Пять, шесть — тихо сесть.

Семь, восемь — лень отбросим.

Раз — подняться, потянуться.

Два — согнуться, разогнуться.

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире.

«Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо,

Деревцо все выше, выше,

А ребята — тише, тише»

«Раз, два — выше голова

Три, четыре — руки шире

Пять, шесть – всем присесть

Семь, восемь – встать попросим

Девять, десять – тихо сесть

«Утром бабочка проснулась, улыбнулась, потянулась!

Раз – росой она умылась, два – изящно покрутилась,

Три – нагнулась и присела, на четыре – улетела!»

Упражнения для профилактики нарушений осанки

Необходимо научить ребенка следить за осанкой. От нее зависит не только стройность фигуры, но и здоровье. При хорошей осанке внутренние органы находятся в правильном положении, что является одним из важных условий их нормальной работы.

Для профилактики нарушений осанки можно использовать комплекс упражнений в речитативах:

Начинаем подготовку!

Выходи на тренировку!

В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

Три, четыре, раз, два.

Я хожу с осанкой гордой, Прямо голову держу, Никуда я не спешу.

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.

Я могу и поклониться,

И присесть, и наклониться,

Повернусь туда-сюда!

Ох, прямешенька спина!

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два!

«Начинается разминка»

Начинается разминка. Встали, выровняли спинки. Вправо-влево наклонились И еще раз повторили. Приседаем мы по счету, Раз, два, три, четыре, пять. Это нужная работа — Мышцы ног тренировать.

А теперь рывки руками Выполняем вместе с вами. Раз — рывок и два рывок. Продолжаем наш урок.

«Поднимаем руки выше»

Поднимаем руки выше,

Опускаем руки вниз.

Ты достань сначала крышу,

Пола ты потом коснись.

Выполняем три наклона,

Наклоняемся до пола,

А потом прогнемся сразу

Глубоко назад три раза.

Выполним рывки руками

— Раз, два, три, четыре, пять. А

теперь мы приседаем,

Чтоб сильней и крепче стать.

Вверх потянемся потом.

Шире руки разведем.

(Наклон вперед и выпрямиться.) (Повороты туловища.) (Наклон вперед, выпрямиться.) (Ходьба на месте, руки за спину.) (Повороты туловища.)

(Ходьба на месте, руки за спину) (Поклон, выпрямиться.) (Присед, наклон вперед.) (Повороты туловища.) (Наклон вперед, выпрямиться.) (Повороты туловища.)

(Наклоны в стороны.) (Приседания.)

(Рывки руками перед грудью.)

(Потянуть руки вверх, потом присесть и коснуться руками пола.) (Наклоны вперед.)

(Наклоны назад.) (Рывки руками.) (Приседания.)

Мы сейчас все дружно встанем,

Отдохнём мы на привале...

Вправо, влево повернись!

Наклонись и поклонись!

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Наклонитесь вправо, влево

И беритесь вновь за дело.

Отдохнули все немножко

И отправились в дорожку.

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали

(Выпрямиться)

(Ходьба на месте.)

И на месте зашагали.

На носочках потянулись.

(Прогнуться назад, руки положить за голову.)

Как пружинки мы присели

(Присесть.)

И тихонько разом сели.

(Выпрямиться и сесть.)

Наклоняемся с хлопком.

Наклоняемся с хлопком.

И с хлопком потом встаем.

Вниз и вверх, вниз и вверх.

Ну-ка, хлопни громче всех!

(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться - хлопнуть над головой.)

На одной ноге мы скачем.

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже.

Очень долго прыгать можем.

(Прыжки на одной ножке.)

Головой вращаем плавно.

Смотрим влево, смотрим вправо

(Поворот головы вправо и влево.)

И пройдемся мы немного.

{Ходьба на месте.}

И вернемся вновь к уроку.

(Дети садятся за парты.)

Мы старались, мы учились.

Мы старались, мы учились

И немного утомились.

Сделать мы теперь должны

Упражнение для спины.

(Вращение корпусом вправо и влево.)

Мы работаем руками.

Мы летим под облаками.

Руки вниз и руки вверх.

Кто летит быстрее всех'?

(Дети имитируют движения крыльев.)

Чтобы ноги не болели.

Раз - присели, два - присели.

Три. Четыре. Пять и шесть.

Семь и восемь. Девять, десять.

(Приседания.)

Рядом с партою идем,
(Ходьба на месте.)
И садимся мы потом.
(Дети садятся за парты.)

Гимнастика для глаз

1. Вверх-вниз, влево-вправо.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

2. Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

3. Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

4. Рисование носом.

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.

Ах, как долго мы писали.

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

{Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево - вправо.)

Ах, как солнце высоко.

{Посмотреть вверх.}

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим, вверх по радуге пойдем,

{Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.}

Вправо, влево повернем, а потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись.

{Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.}

ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

1. «Солнышко». Мягкие движения носом по кругу с движением глаз.

2. «Морковка». Повороты головы вправо-влево, носом нарисовать морковку (сопровождается движением глаз).

3. «Буратино». Буратино рисует своим длинным любопытным носом (сопровождается движением глаз).

4. «Ах, как долго мы писали».

Ах, как долго мы писали, глазки у ребят устали(поморгать глазами).

Посмотрите все в окно, (вправо-влево)

Ах, как солнце высоко(посмотреть вверх),

Мы глаза сейчас закроем(закрыть глаза ладошками),

В классе радугу построим, вверх по радуге пойдём, Вправо, влево повернём,а потом скатимся вниз,

Жмурься сильно, но держись.

Упражнения для тренировки наружных мышц глаз

1. Сидя, медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно. 8 — 12 раз (голова неподвижна) .
2. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно. 8 — 10 раз.
3. Круговые движения глазами в одном и затем в другом направлении. 4 — 6 раз.
4. Частые моргания в течение 15— 30 с.

Тренировка внутренних, цилиарных, мышц глаза производится по методу, называемому «метка на стекле» (Э. С. Аветисов).

Упражнения «метка на стекле»

Занимающийся в очках становится на расстоянии 30 — 35 см от оконного стекла, на котором на уровне его глаз крепится круглая метка диаметром 3— 5 мм.

Вдали от линии взора, проходящей через эту метку, намечается какой-либо предмет для фиксации. Надо поочередно переводить взгляд то на метку на стекле, то на предмет. Упражнение выполнять 2 раза в день в течение 25 — 30 дней. Если за это время не наступит стойкой нормализации аккомодационной способности, то упражнение выполнять систематически с перерывом 10 — 15 дней.

Первые два дня продолжительность занятия 3 мин, последующие два дня— 5 мин, а в остальные дни — 7 мин.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИЗМИНУТКИ

*Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп,
А потом прыг-скок
И ещё разок.
А потом вприсядку,
А потом вприсядку,
А потом вприсядку,
И снова - по порядку.
Побежим мы по дорожке
Раз, два, три!
И похлопаем в ладошки
Раз, два, три!
И покрутим головами
Раз, два, три!
Все танцуйте вместе с нами
Раз, два, три!*

Какие же ориентиры я использую на уроках?

1. Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1 см. (Рис. 1)

Рис. 1

2.Офтальмотренажёр. Это специальный прибор, подающий световые и звуковые сигналы (серый фон книжного текста, способствуя накоплению следовых впечатлений в коре головного мозга, оказывается одним из факторов, поддерживающих утомляемость школьников). Одним из наиболее эффективных средств снятия таких следовых впечатлений являются импульсивные цветные вспышки.

3. «Весёлые человечки». На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные

гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2см. Дети повторяют движения человечка.

4. **Специальный тренаж**, расположенный на потолке класса.(см: журнал «Начальная школа», 1990.-№6.-с. 91).

5.**Бумажные офтальмотренажёры**. Например, на доске расставлены:

1) **Пирамидки** (рис.2). Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?

Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.

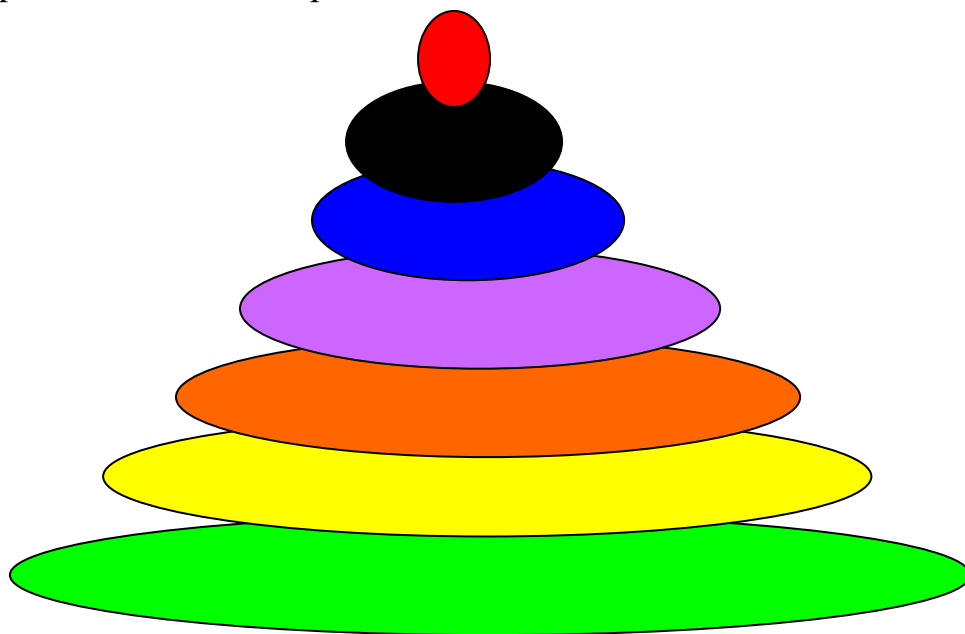


Рис. 2

2) **Тарелки** с разноцветными кружками (рис.3). Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

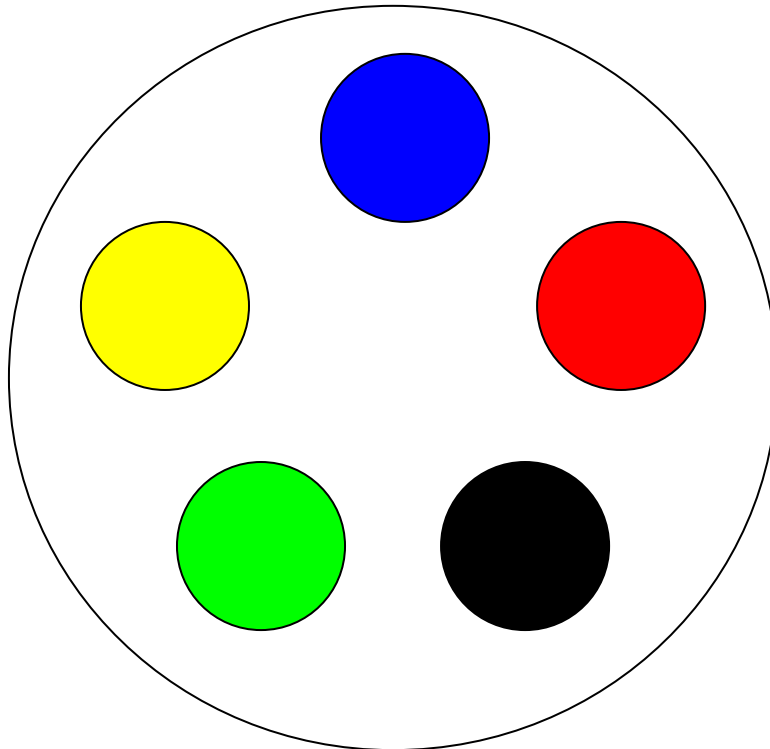


Рис.3

3) **Коврик** (рис.4). Задания: составь узор по своему замыслу (каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике) После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов? Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников? И т.д.

4) **Подушки** (задания те же, что и с « тарелками»).

5) **Витражи** в домике (задания аналогичные, что и с « ковриком»).

6) **Цветовые карточки**, цветное табло на магнитном моделиграфе (рис.5).

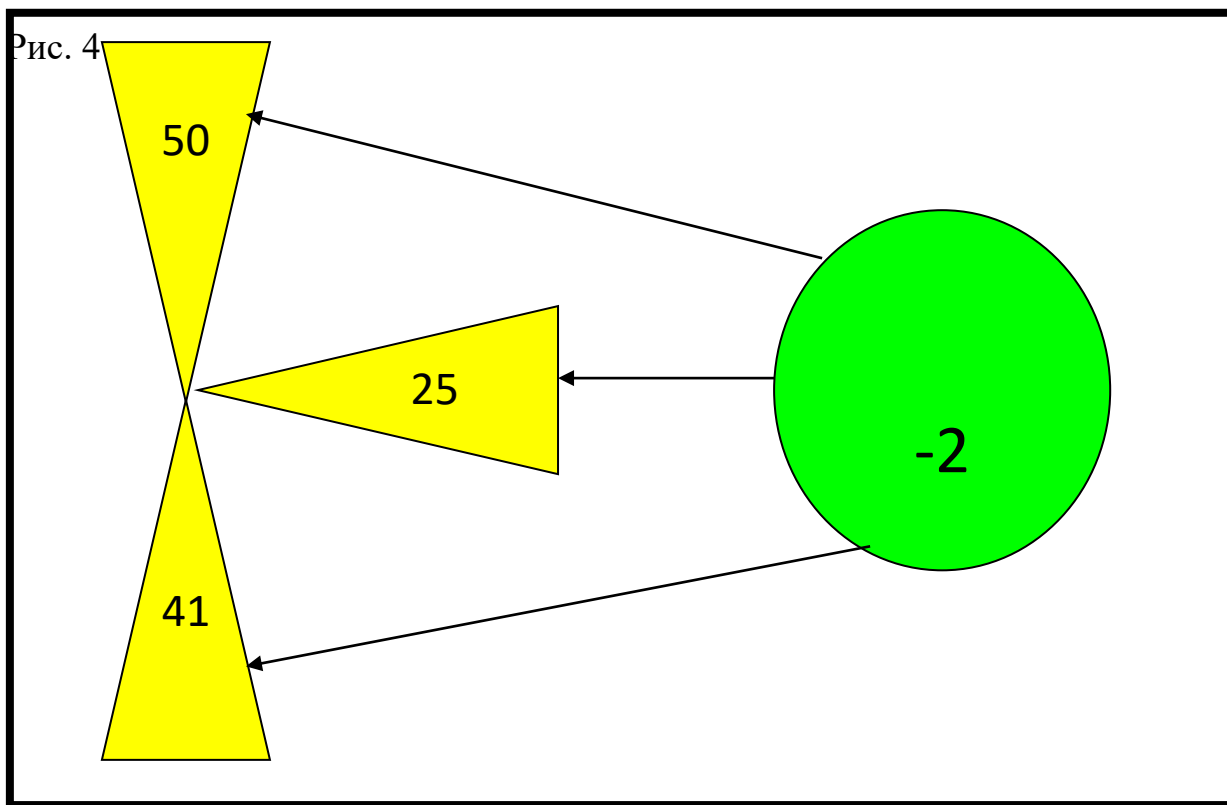


Рис. 5

С помощью таких приёмов развиваются зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция. Учитывается также материал психологического воздействия цвета на ребёнка:

белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему;

чёрный – в небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли;

красный – возбуждает, раздражает;

голубой - ухудшает настроение;

зелёный – улучшает настроение, успокаивает;

жёлтый – тёплый и весёлый, создаёт хорошее настроение.

коричневый – в сочетании с яркими цветами создаёт уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию.

Изучив данные о физиологической возможности каждого ребёнка и составив диаграмму заболеваемости класса, провожу дифференцированные физкультминутки. Каждый ребёнок по имеющейся у него памятке в течении 1,5 – 2 минут выполняет на уроке комплекс упражнений:

1. Упражнения для детей с избыточным весом.

- 1) ходьба с высоким подниманием коленей;
- 2) и.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочерёдно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;
- 3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;
- 4) прыжки с хлопками над головой.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

- 1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).
- 2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);
- 3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);
- 4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

3. Упражнения для улучшения осанки.

- 1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;
- 2) ходьба с правильной осанкой;
- 3) ходьба с высоко поднятыми руками;

4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)

5) лёгкий бег на носках.

4. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг).

1) «Сотвори в себе солнце»;

2) «Волшебный цветок добра»;

3) «Путешествие на облаке»;

4) «У моря»;

5) «Золотая рыбка»;

6) «Янтарный замок»;

7) «Танец рыбки»;

8) «На лугу»;

9) «Водопад»;

10) «Сила улыбки» и т.д.

5. Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

лицо

Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

голова

Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Прodelайте это по всей голове в умеренном темпе.

руки

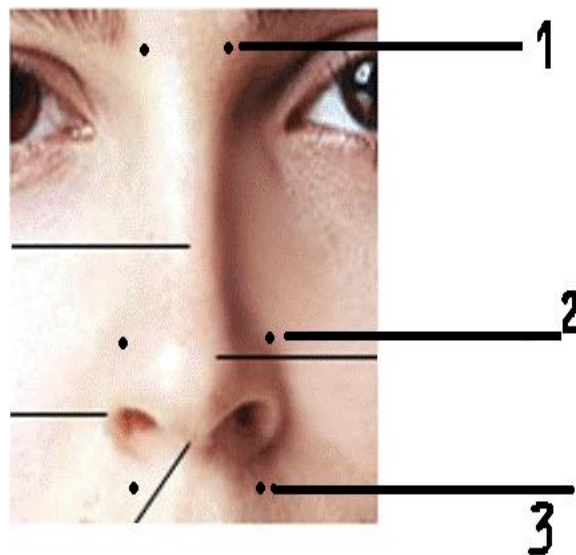
Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и , более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

ноги

Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

Точечный массаж – простая и безопасная терапия.

Массирование производится надавливанием на определённые точки. При простудных заболеваниях и для повышения иммунитета необходимо массировать определённые точки на лице (№1, №2, №3), при головных болях рекомендуется массировать височную область .



6. Упражнения для мышц рук.

1) «Моя семья»

Этот пальчик- дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка,

Этот пальчик- мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

2) «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

3) «Мы наши пальчики сплели

И вытянули ручки.

Ну а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.»

(Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.)

4) «Руки мы на стол положим,

Повернём ладонью вверх.

Безымянный палец тоже

Хочется быть не хуже всех.

(Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.)

7. Упражнения для глаз.

По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Вот некоторые элементы этой гимнастики:

- Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
- Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

- Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
- Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.
- Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.
- Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

8. «Цветок здоровья»

Цветок здоровья сделан из цветного картона. В нём 7 лепестков: жёлтый, фиолетовый, синий, красный, коричневый, зелёный, розовый. Середина цветка – оранжевая. На стебле листик светло-зелёного цвета. На каждом лепестке и в середине цветка написана одна из тем занятий, которые проводятся в течении года: «Живу в семье», «Думаю», «Пою и говорю», «Дышу», «Двигаюсь», «Закаляюсь», «Пью и ем», «Лечусь».

С помощью подобных офтальмотренажёров (цветы, пирамидки, тарелки) развиваются зрительно-моторная реакция, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция, чувство локализации в пространстве.

На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

Учитель начальных классов может и должен на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат.

Предлагаю рассмотреть один из методических приёмов: вставки о здоровье на уроках.