

Приложение

Простейшие упражнения для глаз:

- 1) вертикальные движения глаз вверх-вниз;
- 2) горизонтальные движения вправо-влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
- 4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
- 5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами “нарисовать” эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Профилактические упражнения для глаз:

1. Упражнение для глаз – “Раскрашивание”. Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом.

2. Упражнения на релаксацию:

Игра “Роняем руки” расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

3. Упражнения для формирования правильной осанки (“Вверх рука и вниз рука”) и дыхательная гимнастика.

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз – хлопок и вверх – хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем – будет прок.

(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

(Вращение головой вправо и влево.)

И на месте мы шагаем,

Ноги выше поднимаем.

(Ходьба на месте, высоко поднимая колени.)

Потянулись, растянулись

Вверх и в стороны, вперёд.

(Потягивания – руки вверх, в стороны, вперёд.)

И за парты все вернулись –

Вновь урок у нас идёт.

(Дети садятся за парты.)

4. Гимнастика.

«*Потягивание*». Ступни ног плотно стоят на полу. Поднимая руки в «замке», отставляем ногу назад поочередно. Можно выполнять сидя на стуле, оперевшись о спинку.

«*Массаж живота*». Поглаживаем живот по часовой стрелке, пощипываем, похлопываем ребром ладони и кулаком. Выполняем после посещения школьной столовой.

«*Массаж области груди*». Выполняется сидя, ноги стоят на полу. Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Какая я милая, чудесная, красивая». Учим любить себя, воспитываем бережное отношение.

«*Лебединая шея*». Вытягиваем шею и поглаживаем её от грудного отдела к подбородку. Похлопываем по подбородку, любимся длинной красивой шеей лебедя.

«*Массаж головы*». Прорабатываем активные точки на голове нажатием пальцами (моем голову). Как «граблями» ведём к середине головы, затем расчёсываем пальцами волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.

«*Буратино*». Лепим (мысленно) красивый нос для Буратино. Буратино «рисует» носом солнышко, морковку, домик и др.

«*Массаж рук*». «Моем» кисти рук, сильно трем ладонями до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой.

«*Велосипед*». Держась за сидение стула, «крутим» педали велосипеда (можно со звуковым сопровождением).

Упражнения для улучшения осанки.

«*Птица перед взлётом*». Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперёд, ноги не сгибаем, голова вперёд, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5-6 сек).

«*Кто там*». Обеими руками берёмся за спинку стула и поворачиваемся вправо и влево до предела, возвращаясь в исходное положение, расслабляясь.

«*Дружная семья*». Ученики стоят впереди и позади парт и делают одновременно: 2 шага вправо - хлопок, шаг вперёд - 2 хлопка, 2 шага влево - хлопок, шаг назад - 2 хлопка. Затем повторяем в обратном порядке.

Сядьте, вытянув ноги и держась за сидение стула, медленно поднимайте ноги согнутые в коленях (можно прямые) и медленно их опускайте.

Поставьте ноги на ширину плеч и, сцепив высоко над головой руки, сделайте наклоны поочередно влево и вправо. Старайтесь прогибаться как можно больше, сначала медленно, потом пружинясь.

Из положения стоя, прямые ноги вместе, наклонитесь, пытайтесь

коснуться кончиками пальцев пола.

Со словом «пожалуйста»:

- встаньте
- руки вверх
- руки в стороны
- руки вниз
- опустите руки
- руки к плечам
- похлопайте в ладоши.

(Обратить внимание на внимание).

«Полёт в космос»:

Учитель - К запуску ракеты приготовиться

Учащиеся – Есть приготовиться! (хлопки в ладоши над головой)

Учитель – Пристегнуть ремни!

Ученики – Есть пристегнуть ремни! (щелчки пальцами)

Учитель – Включить зажигание!

Ученики – Есть включить зажигание! (вращательные движения руками)

Учитель – Завести моторы!

Ученики – Есть завести моторы! (руки к плечам, вращение вперёд и назад)

Все: 5,4,3,2,1, пуск; Ура, ура, ура!

5. Психогимнастика.

1. *«Весёлая пчёлка»*. Вдох свободный. На вдохе произнести звук «з-з-з-з».

Представим, что пчёлка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определённый участок тела.

2. *«Холодно – жарко»*. Подул холодный ветер, ребята съжились в комочек. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Расслабились и обмахиваемся веером (делаем из листа бумаги). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.

3. *«Шалтай – Болтай»*. Ребята стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст делаем повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы.

- Шалтай – Болтай сидел на стене,

- Шалтай – Болтай свалился во сне.

6. Дыхательная и звуковая гимнастика.

Цель: научить дышать через нос; при этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох.

Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

Сделать 8-10 вдохов и выдохов через левую и правую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м-м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.

Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.

Энергично произносить «п-б», Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

Высунуть язык, энергично произносить «к-г», «н-г». Укрепляются мышцы полости глотки.

Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

«*Гудок парохода*». Через нос с шумом набираем воздух; задерживаем дыхание на 1-2 секунды, потом с шумом выдыхаем воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (длинный).