МБУ ДО «Центр детского творчества»

Рахимова Евгения Владимировна

ОБЪЕДИНЕНИЕ «Школа успеха»

Здоровьесберегающие технологии

Физкультурные минутки Регуляция психического состояния Дыхательные упражнения Зрительная гимнастика

**Обучение – серьезная нагрузка для ребенка.** Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат учащегося испытывает постоянное перенапряжение. Все это создает предпосылки для развития у детей **отклонений в состоянии здоровья:**

* **нарушения осанки, зрения**
* **повышения артериального давления**
* **накопления избыточного веса**
* **увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания**
* **нарушения обмена веществ.**

**Физкультурные минутки**

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми школьного возраста.

**Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.**

**Задачи:**

* **Профилактика и пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) среди учащихся.**
* **Профилактика утомляемости и перенапряжения в ходе учебного процесса.**
* **Профилактика развития таких заболеваний как: нарушение осанки - сутулость, сколиоз, асимметрии плеч, заболевание сердечно-сосудистой системы и д.р.;**
* **Развитие у детей жизнерадостности, оптимизма, активности, собранности, уверенности в себе.**
* **Развитие у детей навыков самоконтроля психофизического состояния.**

Физкультминутки на занятиях благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности детей, препятствуют нарастанию утомления, повышают настроение учащихся, снимают статические мышечные нагрузки. Физкультминутки занимают 3 минуты, проводятся на занятиях под руководством педагога. Комплексы профилактических упражнений выполняются учащимися в ходе занятия, на рабочем месте. Необходимость проведения динамической паузы на том или ином этапе занятия определяет педагог.

**Комплексы профилактических упражнений для проведения физкультминуток**

**на занятии**

**Упражнения для улучшения мозгового кровообращения**

**1. Исходное положение – сидя, руки на поясе.**

1–2. Поворот головы направо. Исходное положение.

3–4. Поворот головы налево. Исходное положение.

5–6. Плавно наклонить голову назад.

Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

**2. Исходное положение – сидя на стуле.**

1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч.

Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

**3. Исходное положение – сидя, руки на поясе.**

1. Поворот головы вправо.

2. Исходное положение.

3. Поворот головы влево.

Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

**4. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе.**

1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.

3. Исходное положение.

4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо.

Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

**Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти**

**Исходное положение – сидя, руки подняты вверх.**

1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти.

Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**Упражнение для снятия утомления с мышц туловища**

**Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.**

1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс.

3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо.

5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх.

7–8. Сделать два хлопка руками над головой.

9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо.

11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс.

13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам.

Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

**Упражнения общего воздействия для разных групп мышц**

**1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.**

1. Резко повернуть таз вправо.

2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным.

Повторить 6–8 раз. Темп средний.

**2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.**

1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону.

4–6. То же в другую сторону.

7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

Повторить 4–6 раз. Темп средний.

**3. Исходное положение – стойка ноги врозь.**

1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх.

3–4. Исходное положение.

5–8. То же в другую сторону.

Повторить 6–8 раз. Темп средний.

**Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

**1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе.**

1–2. Правую руку вперед, левую вверх.

3–4. Переменить положение рук.

Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

**2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.**

1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед.

3–4. Локти отвести назад, прогнуться.

Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

**3. Исходное положение – сидя.**

1–2. Поднять руки через стороны вверх.

3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук.

Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

скрестить руки перед коленями. Повторить 4—6 раз.

**Регуляция психического состояния**

**«Поза кучера на дрожках»**

Саморегуляция спокойствия. Учитель делает указания сесть, накло­нить туловище немного вперед, слегка согнуть спину, опустить голову на грудь, бедра расправить под прямым углом. Предплечья должны свободно свисать. Мышцы максимально расслаблены. Поза напоминает положение уставшего кучера на дрожках. Мысленным взором «пробежаться» по всем мышцам тела, проверяя, достаточно ли они расслаблены.

Начинать нужно с мышц лица, с освоения маски релаксации. Учи­тель медленно говорит, исполняющие все делают. Сеанс проводится один раз, но медленно, а застывшая поза затягивается. Затем дается команда вернуться в обычное положение в такой же последовательности.

**«Полный физический покой»**

Цель: максимально расслабить мышцы тела, снять все мышеч­ные зажимы. Учитель говорит слова, а все проговаривают про себя и расслабляются:

«Я расслабляюсь».

«Полный физический покой!» (Все: «Покой»);

«Я расслабляюсь: мышцы шеи расслаблены, плечи расслабле­ны, мышцы рук расслаблены, кисти рук расслаблены».

«Кисти рук расслаблены, руки кажутся плетьми, брошенными на колени».

«Мышцы спины расслаблены, живот расслаблен».

По команде учителя круг внимания медленно скользит по телу, про­веряя, все ли мышечные зажимы убраны. Опускается по мышцам ног.

«Ноги расслаблены, мышцы голени, стопы... Каждый мой мус­кул расслаблен и вял. Покой. Полный физический покой».

Все мысленно про себя повторяют:

- Я отдыхаю в саду. Я отдыхаю на пляже. Мне приятно состоя­ние полного физического покоя.

Продолжительная пауза

Учитель выводит успокаивающихся из состояния покоя и пере­водит их в обычное состояние.

**«Саморегуляция тонуса мимических мышц»**

Учитель говорит: «Мое внимание останавливается на моем лице. Мое лицо спокойно. Мышцы лба расслаблены. Мышцы глаз расслаблены. Мышцы щек расслабленны. Губы и зубы разжаты. Рот растянут в улыбке Мое лицо как маска. Я хорошо чувствую себя. Мне хорошо. После медлен­ного проговаривания вслух дается команда проговаривать команду про себя. После всех упражнений на самоуспокоение дается команда на окон­чание сеанса, и учащиеся принимают обычное состояние.

**«Выход из состояния самоуспокоения»**

Учитель ведет счет до десяти. На каждый второй счет подается команда:

- Раз, два - вы отдохнули.

- Три, четыре - покой проходит.

* Пять, шесть - появляются силы.
* Семь, восемь - настроение бодрое.
* Девять, десять - открыть глаза, улыбнуться, потянуться и по­чувствовать свежесть во всем теле.
* Учитель дает энергичную команду: «Потянитесь, сядьте прямо! Сплетите кольца рук перед собой. Выверните кисти рук ладонями нару­жу. С полным вдохом поднимите руки со сплетенными пальцами над го­ловой. С резким выдохом опустите руки». Это упражнение надо повто­рить 2-3 раза.

**«Психологическая установка на работу»**

* Улыбнемся друг другу, дети.
* Сядьте тихо, удобно, закройте глаза, опустите голову на грудь.

Под тихую мелодичную музыку дети тихо повторяют за учителем:

* Я в школе на уроке.
* Сейчас я начну учиться.
* Я радуюсь этому (пауза).
* Внимание мое растет.
* Я как разведчик все замечу.
* Память моя крепка.
* Голова мыслит ясно (пауза).
* Я хочу учиться.
* Я очень хочу учиться.
* Я готов к работе.
* Работаю!

**Творческие физкультминутки на координацию движений**

**и психологическую разгрузку**

1. Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а ле­вую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать: «Во!» Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.
2. Сидя, надо одновременно носками ног отбить: левой ногой два удара, правой - три удара. Хлопнуть в ладоши и то же самое проделать, сменив ноги: левой -три удара, правой -два удара.
3. Сидя, взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой ру­кой - правое ухо, правой - кончик носа.
4. Смотреть прямо вдаль 2-3 секунды, перевести взгляд на кон­чик пальца перед глазами на расстояние 25-30 см и смотреть на него 2-3 секунды. Повторять 5-6 раз.
5. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время. Повторять 6-8 раз.
6. Быстро моргать в течение 10-12 секунд. Открыть глаза, отды­хать такое же время. Повторять 3 раза.
7. Закрыть глаза, подушечками трех пальцев рук слегка подавить на верхние веки. Спустя 2-3 секунды снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.
8. Закрыть глаза, выполнить круговые движения глазными яблоками 10-15 секунд, открыть глаза, отдыхать такое же время. Повторить 2 раза.

9. Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца. Повторять в течение 20-30 секунд.

10. Исходное положение: сидя, смотреть на конец пальца вытя­нутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно при­ближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 4-6 раз.

Упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большой амплитудой.

**Физкультминутки на общее развитие организма детей**

 **(ко­нечностей, туловища)**

1. «Петрушка». Исходное положение: руки опущены, расслабле­ны. Одновременным хаотичным встряхиванием рук и ног достичь рас­слабления мышц до чувства тепла и покраснения ладоней.
2. «Потягивание кошечки». Исходное положение: сидя на скамейке парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох - потянутся, руки вверх, кисти расслаблены. Выдох- кисти к плечам, локти свести впереди.
3. Исходное положение: приподняться на носках. Сделать не­сколько энергичных движений тела влево и вправо, растирая носки ступней о массажный коврик до появления теплоты. Повторить упражнение, стоя на пятках.
4. Исходное положение: сидя на скамейке, подтянуть ногу, мак­симально сжать пальцы стопы, затем расслабить и потрясти ногой. Упражнение выполнять поочередно обеими ногами.
5. Исходное положение: сидя, кисти рук переплетены в замок и лежат на коленях. На счет 1 - ноги приподнять, на счет 2 - подтянуть­ся руками к стопам, на счет 3-4 - расслабиться и вернуться в исход­ное положение.
6. Исходное положение: сидя на скамейке, упор рук сзади. Под­нять прямые ноги под углом 30° и удержать их в таком положении.
7. Исходное положение: сидя, руки лежат на коленях. На счет раз поднять плечи, 2 - обхватить коленку, прижать их к груди, 3 - сильный выдох, 4 - вернуться в исходное положение. Упражнение выполнять медленно.
8. Исходное положение: сидя, кисти рук к плечам, выполнять круговое вращение рук.
9. Исходное положение: сидя, с опорой рук сзади. Выполнять круговое вращение прямыми ногами.
10. Исходное положение: сидя, спина прямая, попеременное за­кидывание ноги на ногу на каждый счет.
11. Исходное положение: сидя с упором рук сзади. Поочередно поднимать прямые ноги и удерживать их в таком положении.
12. Исходное положение: стоя, поднять руки вверх - вдох, на­клониться вниз - выдох.
13. Исходное положение: сидя, расслабиться, выполнить успо­каивающие глубокий вдох и выдох. Повторить несколько раз (3-4 раза, чередуя их с позой «кучера» на расслабление).

Во время физкультминуток выполнять до 5 различных упражне­ний. Комплекс заканчивать упражнением на восстановление дыхания.