

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ В МАТЕМАТИКИ

*Учитель математики
МБОУ «ООШ с. Гусево»
Бондарева Т.В.*

«Играй, не скучай на перемене отдыхай!»

Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении. Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления. Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели). Продолжительность 2-3 минуты.

Конечно, физкультурные минутки - эта форма двигательной нагрузки, используется всеми учителями в начальной школе. Но если мы с младшего школьного возраста приучим детей к упражнениям саморегуляции, то это позволит и в старшем звене учащимся вовремя контролировать свое настроение, поведение, держать себя в тонусе и уметь настраивать себя на более сложный вид деятельности, требующий концентрации внимания, сосредоточенности и пр.

Комплекс упражнений можно использовать при проведении уроков, где учащиеся работают за компьютером (гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения) и выполняют большое количество записей в тетради (упражнения для кистей рук).

Содержание:

I.	<u>ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В НАЧАЛЕ УРОКА</u>	4
II.	<u>ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА РАЗЛИЧНЫХ УРОКАХ</u>	8
2.1	Упражнения на младший школьный возраст.....	9
	Комплекс №1 (на уроках письма)	
	Комплекс №2 (на уроках чтения)	
	Комплекс №3 (на уроках математики)	
	Комплекс № 4 (на различных уроках)	
	Комплекс № 5 (пальчиковая гимнастика)	
2.2	Упражнения на средний школьный возраст.....	15
	Комплекс № 1 (гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения)	
	Комплекс № 2 (упражнения для улучшения осанки)	
2.2	Упражнения на старший школьный возраст.....	17
	Комплекс № 1 (гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения)	
	Комплекс № 2 (дыхательные упражнения)	
III.	<u>ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ДИНАМИЧЕСКИХ ПЕРЕМЕНАХ</u>	19
IV.	<u>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВЫХ РАБОТ</u>	23
4.1.	Комплекс № 1 (упражнения для снятия зажатости)	
4.2.	Комплекс № 2 (аутотренинговые упражнения)	
4.3.	Комплекс № 3 (медитативные техники)	
4.4.	Комплекс № 4 (релаксационные техники)	

I. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В НАЧАЛЕ УРОКА.**

Данные упражнения освобождают ребенка от накопившейся энергии, помогают активизировать внимание, а главное «разминают» уставшие части нашего тела.

1. Раз, два - выше голова,
Три, четыре - руки шире,
Пять, шесть - тихо сесть,
Семь, восемь - лень отбросим.

Раз - согнуться – разогнуться,
Два нагнуться, подтянуться,
Три - в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.

На четыре - руки шире,
Пять, шесть - тихо сесть,
Семь, восемь - лень отбросим.

2. Раз, два - выше голова,
Три, четыре – руки шире,
Пять, шесть – тихо сесть.
Посидим, отдохнем
И работать вновь начнем.

3. Солнце глянуло в кроватку...
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

4. К речке быстрой мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре,
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:

Вместе – раз, это – брасс.
Одной, другой – это кроль.
Все как один, плывем как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.

5. РУКИ В СТОРОНЫ - В ПОЛЕТ ОТПРАВЛЯЕМ САМОЛЕТ,
ПРАВОЕ КРЫЛО - ВПЕРЕД, ЛЕВОЕ КРЫЛО - ВПЕРЕД.
РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ – ПОЛЕТЕЛ НАШ САМОЛЕТ.

6. А ТЕПЕРЬ НАСОС ВКЛЮЧАЕМ,
ВОДУ ИЗ РЕКИ КАЧАЕМ.
ВЛЕВО – РАЗ, ВПРАВО – ДВА,
ПОТЕКЛА РУЧЬЕМ ВОДА.
РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ – ХОРОШО МЫ ПОТРУДИЛИСЬ

7. На зарядку солнышко поднимает нас,
Поднимаем руки мы
По команде «раз».
А над нами весело
Шелестит листва.
Опускаем руки мы
По команде «два».
Соберем в корзинки ягоды,
грибы – дружно наклоняемся
По команде «три»,
На «четыре» и на «пять»
Будем дружно мы скакать.
Ну а по команде «шесть»
Всем за парты тихо сесть.

8. А ТЕПЕРЬ, РЕБЯТА, ВСТАЛИ!
БЫСТРО РУКИ ВВЕРХ ПОДНЯЛИ,
В СТОРОНЫ, ВПЕРЕД, НАЗАД,
ПОВЕРНУЛИСЬ ВПРАВО, ВЛЕВО,
ТИХО СЕЛИ, ВНОВЬ ЗА ДЕЛО.

9. УТРОМ ВСТАЛ ГУСАК НА ЛАПКИ,
ПРИГОТОВИЛСЯ К ЗАРЯДКЕ.
ПОВЕРНУЛСЯ ВПРАВО, ВЛЕВО,
ПРИСЕДАНЬЯ СДЕЛАЛ СПРАВНО,
КЛЮВИКОМ ПОЧИСТИЛ ПУХ,
И СКОРЕЙ ЗА ПАРТУ - ПЛЮХ!

10. Утром стрекоза проснулась,
Подтянулась, улыбнулась,
Раз -росой она умылась,
Два -изящно покружилась,
Три -нагнулась и присела,
На четыре - полетела.
У реки остановилась,
Над водою покружилась.

11. Одолела вас дремота,
Шевельнуться не охота?
Ну – ка делайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз потянись,
Окончательно проснись.
Руки вытянуть пошире.
Раз, два, три, четыре.
Наклониться – три, четыре –
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

12. Всем друзьям
Физкультпривет, (*Прогнуться назад, потянуться.*)
Сделать паузу
Иль нет? (*Поморгать глазами, несильно потереть лаза*)
Быстроногому гонцу (*Бег на носках, сидя.*)
И отважному борцу, (*Наклоны вправо – влево, руки согнуты – в стороны*)
И гимнасту, (*Руки вниз, спину выпрямить, подбородок поднять*)
И пловцу – (*Движения руками «басс»*)
Всем друзьям
Физкультпривет! (*Встать, руки вверх*)
Ты готов к работе? Нет? (*Сесть, руки за парту, головой кивнуть или покачать и
еще раз повторить*)

13. Солнце глянуло в тетрадку,
Раз, два, три, четыре, пять. (*Ходьба на месте*)
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать, (*Приседания*)
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться – три, четыре. (*Наклоны*)
И на месте поскакать. (*Прыжки*)
На носок потом на пятку. (*Ходьба на месте*)
Все мы делаем зарядку.

14. Вот и утро! Хватит спать!

Перед тем, как вылетать,

Надо крылышки размять.

Вверх крыло, вниз крыло,

А теперь наоборот! *(Одна рука прямая поднята вверх, другая опущена, рывком руки меняются)*

Крылья в стороны разводим,

А лопатки вместе сводим. *(Руки перед грудью, рывки руками в стороны)*

Вправо – влево наклонились,

И вперед – назад прогнулись. *(Наклоны влево – вправо, вперед – назад)*

По команде приседаем –

Упражненье выполняем. *(Приседания)*

А теперь на месте ходим

Но от парты не отходим. *(Ходьба на месте)*

Снова сесть за парты рады,

Приступить к учебе надо. *(Дети садятся за парты)*

II. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА РАЗЛИЧНЫХ УРОКАХ

Физкультурные минутки - эта форма двигательной нагрузки, используется всеми учителями в начальной школе. Время начала физкультурной минутки определяет сам учитель, т.е. при проявлении первых признаков утомления. Внешними проявлениями утомления являются рост числа отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушение почерка, снижение работоспособности. Снять наступающее утомление, восстановить работоспособность у детей, повысить эффективность урока можно включением в урок двигательных упражнений средней интенсивности. Для ребят начальных классов особое внимание уделяем упражнениям для кистей рук. Это обусловливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста, для которых большие двигательные нагрузки (непрерывное письмо) нежелательны. Для снятия напряжения, вызванного длительным поддержанием рабочей позы за партой, выполняются упражнения: потягивание, разведение плеч, поднимание головы, вращение головой, наклоны и полунаклоны, выпрямление ног. Дыхательная гимнастика. Для профилактики близорукости и замедления ее прогрессирования проводим специальную гимнастику для глаз. Упражнения для глаз предусматривают движения глазного яблока по всем направлениям. Длительность физкультурных минуток составляет 1-2 минуты.

2.1 Упражнения на младший школьный возраст

Комплекс №1 (на уроках письма)

И.п. – о.с. 1 – руки через стороны вверх; 2–3 раза подняться на носки; 4 – и.п.; 4 раза, темп медленный.

И.п. – о.с. 1 – прогнуться, руки отвести назад; 2–4 раза держать; 5–6 – и.п.; 6 раз, темп медленный.

И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладонями вниз. Имитация плавания стилем «брасс». 1 – наклон вперед, руки вперед; обе руки в стороны, 3–4 – и.п.; 4 раза, темп средний.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон туловища назад; 2–4 – держать; 5–6 – и.п.; 4 раза, темп медленный.

И.п. – сидя за партой, лицом к проходу, руки в упоре. Имитация движений «велосипед»; произвольно, темп средний.

Ходьба на месте, руки через стороны вверх, сжимая и разжимая пальцы рук; 10 сек, темп средний.

Комплекс №2 (на уроках чтения)

И.п. – сидя за партой, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед; 2 – назад; 4 раза, темп медленный.

И.п. – сидя за партой, удерживаясь руками за край сиденья сзади. 1 – прогнуться, отвести плечи назад, сблизить лопатки; 2–4 – держать; 5–6 – и.п.; 6 раз, темп медленный.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – прогнуться, локти назад, левую ногу назад на носок; 2–4 – держать; 5–6 – и.п.; то же правой ногой; 6 раз, темп средний.

И.п. – сидя за партой, лицом к проходу, руки в упоре. 1 – поднять ноги, согнутые в коленях; 2–4 – держать; 5–6 – и.п.; 4 раза, темп средний.

Комплекс №3 (на уроках математики)

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – прогнуться, руки в стороны; 2 – и.п.; 4 раза, темп медленный.

И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1 – прогнуться, локти отвести назад; 2 – шаг левой вперед; 3 – приставить к левой правую ногу; 4 – расслабиться; то же в обратном направлении.

И.п. – стойка ноги врозь. 1–3 – пружинистые наклоны вперед прогнувшись, руки в стороны; 4 – и.п.; 4 раза, темп средний.

И.п. – о.с. 1 – полуприседа, руки за голову; 2–4 – держать; 5–6 – и.п.; 4 раза, темп медленный.

И.п. – о.с. 1 – поворот налево, руки в стороны; 2–4 – прямо, руки к плечам, ладонями вперед; 5–6 – и.п.; то же с поворотом направо; 6 раз, темп средний.

И.п. – стойка правая впереди левой, руки на пояс. 1–2 – смена положения ног прыжком; 6–8 прыжков, темп средний.

Комплекс № 4 (на различных уроках)

1. По дорожке, по дорожке скачем мы на правой ножке.
и по этой же дорожке скачем мы на левой ножке.
по тропинке побежим, до лужайки добежим.
на лужайке, на лужайке мы попрыгаем, как зайки.
стоп! немного отдохнем и домой пешком пойдём.

2. Вышли мыши как-то раз
посмотреть, который час?
раз, два, три, четыре,
мыши дернули за гири.
вдруг раздался страшный звон –
убежали мыши вон!

3 Мы немножко отдохнем,
Встанем, глубоко вздохнем,
Руки в стороны, вперед.
Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали
Вверх на солнце посмотрели
И их все лучи согрели.
Чудеса у нас на свете:
Стали карликами дети.
А потом все дружно встали,
Великанами мы стали.

4. Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели,
Как они садились,
Все люди дивились.

5. Вы, наверное, устали? (Да.)
И поэтому все встали.
Дружно вытянули шеи И,
как гуси зашипели: Ш-ш-ш-ш...
Пошипели, помолчали,
И, как зайцы поскакали,
Поскакали, поскакали
И за кустиком пропали.

5. Дружно встали – раз, два, три,
Мы теперь богатыри,

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим,
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще
Через левое плечо.
Буквой Л расставим ноги,
Точно в танце - руки в боки.
Наклонились влево, вправо,
Получается на славу!

6. С елки шишки хлоп да хлоп!
Саше в спину, Маше - в лоб!
Это чьи еще проделки?
Знаем, знаем – рыжей белки.

7. Капли играли в прятки (хлопок в ладоши)
капли ныряли в грядке (прыжок) в клумбы,
ручьи и лужи (приседание).
все исчезли тут же (закрываются руками, прячутся).
звонкие капли-дождевики прыгали вдоль тропинки (прыжки).
прятали их травинки (приседание).
прятал в иголках ежик (приседание).
капли играли... (дождик).

8. Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок,
Сели травушку покушать,
Тишину послушать.
Тише, тише; высоко
Прыгай на ногах легко.

9. Мы сейчас все дружно встанем,
Отдохнем мы на привале...
Вправо, влево повернись
Наклонись и поклонись!
Лапки вверх и лапки вбок,
И на месте прыг да скок!
А теперь бежим вприпрыжку,
Молодцы, мои зайчишки!

10. Психогимнастика
Игра «Радуга»

Дети проговаривают вместе с учителем:

«Радуга-дуга-дуга,
Унеси меня в луга,
На травушку шелковую,
На речку бирюзовую,
На желтенький песок.»

Под это стихотворение дети закрывают глаза, мысленно представляют летний пейзаж и покачивают туловищем из стороны в сторону, держа руки над головой. Затем открывают глаза и снова закрывают, садятся за столы и расслабляются. Учитель показывает цвет; играющие стремятся с закрытыми глазами «увидеть» его. Через 3–5 секунд он просит одного из игроков охарактеризовать то, что он видел. Учитель должен помнить, что созерцание и представление различных цветов радуги оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. Например, синий цвет положительно влияет на зрение и слух, желтый – на желудочно-кишечный тракт, кровяное давление; зеленый – на сердечно-сосудистую систему.

Комплекс № 5 (пальчиковая гимнастика)

Упражнения для кистей рук.

1. поочередное сгибание пальцев ведущей руки, начиная с мизинца, с проговариванием рифмовки: Этот пальчик маленький - мизинчик удаленький.

Безымянный кольцо носит, никогда его не сбросит.

Ну а этот - средний, длинный, он как раз посередине.

Этот - указательный, пальчик замечательный.

Большой палец хоть не длинный, среди братьев самый сильный.

Пальчики не ссорятся, вместе дело спорится.

(массаж пальцев правой и левой руки.)

2. Поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней и внутренней стороне, начиная с большого:

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

этот пальчик для того, чтоб показывать его.

этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

а мизинчик хоть и мал, очень ловок и удал!

(после массажа кисти рук интенсивно растираются, а затем встряхиваются.)

3. Сжать пальцы правой (левой) руки в кулак; поочередно их выпрямлять, начиная с мизинца. Мизинчик идти на прогулку решил,

но безымянный не разрешил,

а средний об этом услышал –

едва из терпенья не вышел.

И печально сказал указательный:

«Огорчится большой обязательно».

досталось мизинцу от всех по гостинцу.

4. Упражнения для развития межполушарного взаимодействия, гимнастика для кистей и пальцев рук.:

«Кулак – ребро – ладонь».

ударить кулаком по столу, поставить ладонь ребром, хлопнуть распрямленной ладонью по столу. (проводится сначала с учителем, затем по команде детьми, сначала правой, потом левой, затем - двумя руками.)

5. «Колечко» - (быстро перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д., сначала в прямом, а затем обратном порядке) выполняется поочередно каждой рукой, затем - двумя одновременно.

7. «Бабочка» - собрать пальцы в кулак. Поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. выпрямленными пальцами делать быстрые движения – «трепетание пальцев».

6. «Гонки двуногих» - на край стола встают выпрямленные указательные и большие пальцы, остальные пальцы прижаты к ладони. По сигналу «двуногие» бегут к противоположному краю стола.

7. «Гонки слонов» - указательный и безымянный пальцы - передние ноги слона. Большой палец и мизинец - задние ноги. Вытянутый вперед средний палец - хобот. Слон, переваливаясь, шаг за шагом ступает по столу. подпрыгивать и касаться хоботом земли слону строго запрещено. когда слон научится ходить и бегать, можно устраивать гонки.

8. «Замок»

На двери висит замок. (соединение пальцев рук в «замок».)

кто открыть его бы мог? (повторение движений.)

потянули, (пальцы сцеплены, руки потянуть в одну, потом в другую сторону.)

покрутили, (движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя - к себе.)

постучали (пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга.)

и - открыли! (пальцы расцепились, ладони в стороны.)

9. «Письмо на ладони»

1. Учитель чертит знак на ладони последнего ученика. тот, поняв, что это за знак, шепотом передает на ухо предпоследнему, тот рисует этот знак на ладони предыдущего, и так далее до первого ученика.

2. В письме можно отправлять несколько знаков.

3. игра проводится в виде соревнования команд.

10. Мышка мылом мыла лапку.

каждый пальчик по порядку.

вот намылила большой,

сполоснув его водой.

не забыла и указку,

смыв с него и грязь и краску.

средний мылила усердно,
самый грязный был наверно.
безымянный терла пастой,
кожа сразу стала красной.
а мизинчик быстро мыла,
очень он боялся мыла.

11. Раз, два, три, четыре, пять – будем пальчики считать!
крепкие дружные, все такие нужные.
на другой руке опять: раз, два, три, четыре, пять!
пальчики быстрые, хотя не очень... чистые.

12. Две ладошки прижму и по морю поплыву.
две ладошки, друзья,- это лодочка моя.
паруса подниму, синим морем поплыву.
а по бурным волнам плывут рыбки тут и там.

13. Руки в стороны, в кулачок, разожми и на бочок.
руки вверх, в кулачок, разожми и на бочок.
руки вниз, в кулачок, разожми и на бочок.

14. По дорожке белой, гладкой,
скачут пальцы как лошадки.
чок-чок-чок. чок-чок-чок.
скачет резвый табунок.

15. Мои пальчики расскажут,
все умеют, все покажут.
пять их на моей руке.
все делать могут, всегда помогут.
они на дудочке играют,
мячик бросают,
белье стирают,
пол подметают,
они считают,
щиплют,
ласкают.

2.2 Упражнения на средний школьный возраст

Комплекс № 1 (гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения)

1. Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

- Первое упражнение. На раз – поднять глаза вверх, на два – смотреть прямо, на три – потупить взор книзу, на четыре – смотреть прямо, 8 раз.

- Второе упражнение. На раз – смотреть на переносицу, на два – прямо.

Повторить 8 раз.

- Третье упражнение. На раз - смотреть влево, на два – прямо, на три – смотреть вправо, на четыре – перед собой. Повторить 8 раз.

- Четвёртое упражнение. Круговые обороты глазами – 4 раза влево, четыре - вправо.

- Пятое упражнение. Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. Повторить 5 раз.

2. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

3. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

4. 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.

5. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

6. 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.

Комплекс № 2 (упражнения для улучшения осанки)

1. И. п. - стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2-3 с. Вернитесь в и. п. Проверьте осанку. 8-10 раз.

2. И. п. - то же. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидя же, переведите руки в стороны, опустите вниз. Вернитесь в и. п. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. 8-10 раз.

Выполняя упражнения 1 и 2, на голову можно положить книгу.

3. И. п. - сидя на стуле. Поднимите руки в стороны - вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в и. п. 10-12 раз.
4. И. п. - о. с. Правая рука вверх, левая вниз. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение, меняя положение рук. 6-8 раз с каждой руки.
5. И. п. - о. с. На каждый счет подавайте вверх плечи вперед и назад. 10-15 раз.
6. И. п. - сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голову назад. Вернитесь в и. п. 10 раз.
7. И. п. - стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет раз - прогнуться, голову вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет два - согнуть спину, голову вниз. 10-15 раз.
8. И. п. - о. с. Положите на голову книгу и ходите по комнате с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх) с легкими и глубокими приседаниями.

2.3 Упражнения на старший школьный возраст

Комплекс № 1 (гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения)

1. Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения.

Дышать медленно.

- Первое упражнение. На раз – поднять глаза вверх, на два – смотреть прямо, на три – потупить взор книзу, на четыре – смотреть прямо, 8 раз.

- Второе упражнение. На раз – смотреть на переносицу, на два – прямо.

Повторить 8 раз.

- Третье упражнение. На раз - смотреть влево, на два – прямо, на три – смотреть вправо, на четыре – перед собой. Повторить 8 раз.

- Четвёртое упражнение. Круговые обороты глазами – 4 раза влево, четыре - вправо.

- Пятое упражнение. Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. Повторить 5 раз.

2. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

3. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

4. 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.

5. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

6. 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.

Комплекс № 2 (дыхательные упражнения)

1. Глубокий вдох - 6 секунд, задержать дыхание (6 с) и плавный выдох-6 секунд.

2. Быстрым, плавным движением развести прямые руки в стороны, развернув их ладони вверх на уровне плеч, слегка прогнувшись назад. Одновременно сделать быстрый глубокий вдох носом.

Медленно и плавно выдохнуть через рот. На выдохе сдавливать ладонями грудную клетку в среднем и нижнем отделе, одновременно опустить голову вниз, слегка наклонить туловище вперед. Произнести С-С-С.

3. Сделать вдох, как в предыдущем упражнении, разводя руки в стороны и прогибаясь немного назад.

Наклонить туловище вперед, стараясь достать руками пальцы ног. На медленном выдохе через рот, произносить Ф-Ф-Ф-У-У-У-У.

4. Вдох носом, наклонить туловище вперед, правой рукой достать пальцы левой ноги. В этом положении на медленном выдохе произнести ХА-ХО-ХУ (левой рукой – на выдохе произнести ФА-ФО-ФУ).

5. Поворачивать голову вправо-влево и одновременно с каждым поворотом делать вдох носом равными порциями. Медленно и плавно выдохнуть через рот, произнося «ПФФФ».

6. «Китайский болванчик».

-Вдохнуть, запрокинуть голову назад, на выдохе произнести четко БА-БО-БЭ.

7. Упражнение можно делать в любой позе: сидя, стоя, лежа.

На счет 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – делаем вдох

На счет 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 - 7 – делаем глубокий выдох

Повторить 3 – 5 раз

На счет 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 - 7 – делаем вдох

На счет 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 - 7 – 8 – 9 – делаем глубокий выдох

Повторить 3 – 5 раз

На счет 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 - 7 – 8 – 9 – делаем вдох

На счет 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 - 7 – 8 – 9 – 10 - 11 – делаем глубокий выдох

Повторить 3 – 5 раз

III. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ **И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ДИНАМИЧЕСКИХ ПЕРЕМЕНАХ**

Считается, что на перемене ученик должен повторять предмет, но это ведь тоже нагрузка. Игра - сама по себе является не только тратой сил, сколько их источником. В комплексе подобраны подвижные игры, эстафеты, игровые задания, включающие специальные упражнения с бегом, прыжками спортивным ориентированием.

Подобранные игры проводятся на перемене и во внеурочное время на свежем воздухе. Подобранные игры развивают быстроту и точность движений, силу мышц, выносливость, координацию. Умение распределять и переключать внимание, управлять своими эмоциями и поведением.

Цель игр: соблюдать здоровьесберегающий режим, в котором – развивается реакция, быстрота движений, точность движений, умение ориентироваться в пространстве, развитие внимания. Чтобы во время игр дети не получили травм и не повредили школьное имущество в коридорах мячи заменяем мягкими шариками, кусочками меха или мягкими игрушками.

1. Быстро по местам!

Играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки, касаясь плеч впереди

стоящего. По команде учителя «На прогулку!» ученики расходятся в разные стороны, по команде «Быстро по местам!» - строятся в исходное положение, стараясь быстро занять свое место.

2. Запрещенное движение.

Учитель проводит комплекс физкультпауз по предложенной схеме, по типу общеразвивающих упражнений, но одно движение, например «руки за голову», - является запрещенным. Это значит, что выполнять его нельзя: тот, кто выполнит это упражнение, получает штрафное очко и т.д. Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

3. Вызов номеров.

Играющие рассчитываются по порядку номеров. Каждый запоминает свой порядковый номер. Учитель вызывает детей по номерам и дает им определенное задание: поймать мяч, сделать упражнение, принести эстафетную палочку и т.д.

4. Мяч

Это вроде бы очень детская игра, но при правильном подходе, в нее с удовольствием играют и старшие дети.

Дети стоят около ведущего полукругом. Один ребенок, изображающий мяч, прыгает на месте, а ведущий, положив на его голову ладонь, проговаривает:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!

Последние слова являются сигналом для «мячика», его задача быстро убежать, а все остальные дети его ловят. Интереснее играть с секундомером, кто дольше продержится, тот и победитель.

5. Снежная королева.

Выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и остается на месте. Спасать своих товарищей нельзя, поэтому замороженные стоят до конца игры, пока все не будут пойманы.

6. Конвейер.

У впереди стоящих игроков по мячу. По сигналу первые игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа, становится первым и передает мяч стоящим сзади до тех пор, пока начавший игру не вернется на свое место. После этого он должен поднять мяч вверх.

Побеждает команда, закончившая игру первой.

7. Перемени предмет.

Напротив каждой команды, на расстоянии 12 – 15 м, лежат мячи. Стоящий первым держит в руках брусок. По сигналу бегут, кладут один предмет, берут другой, возвратившись, передают его и становится в конец колонны.

Выигрывает команда, пришедшая к финишу первой.

8. «Услышь свое имя».

Количество игроков -5-15 Инвентарь: мяч. Инструкция. Играющие стоят спиной друг к другу, у одного из играющих мяч, он бросает мяч назад-вверх и называет чье-либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз. Методические указания. Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

9. «Бездомный щенок».

Количество игроков - 7-9 Инвентарь: мел. Инструкция. На полу рисуются круги. Участники игры, их на один больше, чем кругов. По хлопку старается занять место, один игрок остается без места. Он выбывает, один круг стирается. Выигрывает тот, кто останется последним. Методические указания. Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

10. «Мяч по кругу».

Количество игроков – 5-15. Инвентарь: мяч. Инструкция. Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые номера - другая. Два рядом стоящих игрока - капитаны, в руках у них по мячу. По сигналу

капитаны передают мяч по кругу игрокам своей команды, то есть через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану.

11. «Продвинь дальше».

Количество игроков –любое
Инвентарь: мяч, кубик. Инструкция. Играет первая пара. Перед каждым из них на расстоянии одного метра стоит небольшой кубик. Необходимо прокатить мяч к кубику так, чтобы тот продвинулся вперед. Игрокам дается две попытки. У кого кубик в конце игры будет дальше, тот победил.

12. «Ручей».

Количество игроков - любое. Инструкция. Игроки становятся парами. Водящий-рыбка проходя внутри ручейка выбирает пару. Становятся в конце ручейка. Кто остался один становится ведущей рыбкой.

13. «Платочек».

Количество игроков - любое. Инструкция. Игроки становятся в круг. Игрок с платочком ходит по кругу(не больше 3 раз) старается незаметно положить платочек сзади игроку. Игрок, которому достался платочек, должен догнать ведущего и запятнать, так он получает первый «блин», затем он становится на место предыдущего ведущего. Так до трех «блинов», затем ему дают задания прочесть стих, спеть песню ит.д.. игра начинается сначала.

14. «Кошки-мышки».

Количество игроков - любое. Инструкция. Дети становятся по кругу. Два игрока «Кошка» и «Мышка». Кошка должна догнать мышку. Мышка прячется в кругу. Ребята могут помочь мышке, спрятать ее от кошки опустив руки вниз. Когда мышка в безопасности пропускают кошку, конечно же дав ей проход иначе игра затянется.

15. «Пятнашки с мячом».

Количество игроков - любое. Инвентарь: мяч. Инструкция. Все игроки стоят произвольно. В центре - водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого становится сам водящим.

16. «Змейка».

Количество игроков - 6-7
Инструкция. Участники взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну - «змейку». Водящий становится перед «змейкой» и старается запятнать последнего. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок - водящим.

17. «Шишки, желуди, орехи».

Количество играющих – более шести. Инструкция. Играющие становятся по трое, один за другим, лицом к центру, где стоит водящий. Первые в тройках «шишки», вторые – «желуди», третьи - «орехи». По сигналу водящий называет любое из трех названий, например «орехи». Все играющие «орехи» меняются местами. Водящий стремится занять место. Кто потерял место становится водящим. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

18. «Дотронься до...».

Количество игроков – любое. Инструкция. Ведущий выкрикивает : «Дотронься до ... синего!» игроки должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников игры в одежде что-то синее и дотронуться до этот цвета. Цвета меняются. Кто не успел сориентироваться, тот становится ведущим.

19. «Лохматый пес».

Количество игроков – 6-12. Инструкция. Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне.. другие дети медленно идут к нему, приговаривая: Вот сидит лохматый пес, в лапки свой уткнувши нос. Тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, раззудим и посмотрим, Что же будет? Дети тихонько подходят и хлопают в ладоши. Пес вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится «псом».

IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВЫХ РАБОТ

Совет Поля С. Брэгга:

*Не ищите в людях совершенства. Попробуйте видеть в людях хорошее.
Не будьте слишком чувствительными. Если с вами резко поговорили — забудьте об этом. Не делайте из этого большой проблемы и не тратьте нервные силы для обсуждения этого эпизода.*

Комплекс № 1 (упражнения для снятия зажатости)

Упражнения для полного СНЯТИЯ зажатости в позе, движениях, манере держать себя. Внешнее расслабление даст толчок к нейтрализации внутренней скованности.

1. Упражнение "Походка"

Учитель обращается к подростку: "Смотри, как я хожу! Какая у меня походка? Быстрая или медленная? Можешь ли ты что-нибудь сказать о моем характере, наблюдая за тем, как я двигаюсь? А теперь попробуй пройти сама! Хорошо у тебя получается!"

"А можешь пройти так, как будто тебе вообще все безразлично: смотрят на тебя или нет? А можешь пройти так, как ходят женщины в 50 лет с тяжелыми сумками? А как ходят-подпрыгивают девчонки 9-10 лет? А как может пройти девушка, которая уверена в том, что она самая красивая?"

Каждое предложение о выполнении той или иной походки учитель сначала показывает сам, предлагая своей клиентке повторить, основываясь на своей манере ходьбы.

2. Упражнение "Яблоко"

Учитель и подросток стоят друг против друга на расстоянии 1,5 метра. Учитель говорит: "Представь, что мы с тобой находимся в саду. Перед нами - яблоня, увешанная прекрасными, сочными плодами. Видишь, на верхней ветке висит самое спелое яблоко? Наверное, оно и самое вкусное! Давай попробуем его достать!"

Не получается? Тянись выше, вытягивайся как можешь! Руку - выше! Еще выше! Ух! Достали яблоко!" (выдох)

Длительность такого игрового упражнения - 10-12 минут.

3. Упражнение "Интегративное дыхание"

Упражнение выполняется стоя. Ноги - на ширине плеч, пальцы рук сцеплены спереди. Руки - вверх, немного назад (вдох). Потянуться. Затем резко опустить руки вниз, достать носки ног (выдох).

Упражнение рекомендуется проделать 4-5 раз в течение 5-7 минут.

Комплекс № 2 (аутотренинговые упражнения)

1. “Сеанс психофизической настройки”

Цель: расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, через дыхание активизация функций внутренних органов.

Продолжительность: 10—12 мин.

1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...

2. Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

3. Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...

4. Вы — птица... Ваши крылья — это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.

5. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: “Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр и творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...”

Сеанс подходит к концу:

“Я считаю с трех до одного... “Три” — сонливость проходит, “два” — я потягиваюсь, “один” — я бодр и полон сил!”

Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь! Встаньте.

2. “Мобилизация”.

Цель: восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Необходимое время: 5 мин.

Сделайте глубокий вдох — выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. “Я хорошо отдохнул...”

2. “Мои силы восстановились...”

3. “Во всем теле ощущаю прилив энергии...”

4. “Мысли четкие, ясные...”

5. “Мышцы наполняются жизненной силой...”

6. “Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...”

7. “По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...”

8. “Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...”

9. “Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...”

Комплекс № 3 (медитативные техники)

Данный метод является наиболее эффективным в ситуации, требующей снятия психического напряжения, и основан на достижении покоя, освобождении от гнетущей и ненужной информации, что автоматически ведет к расслаблению, “очищению разума” и накоплению энергии.

Техники могут применяться как в групповой работе, так и индивидуально в моменты непродолжительного отдыха. Музыкальное сопровождение усиливает эффект воздействия.

1. “Концентрация на медитативном дыхании” (дыхательная техника)

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Необходимое время: 3—5 мин.

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: “Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...”

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются. Это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

2. “Высокая энергия” (зрительная техника)

Цель: заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

Необходимое время: 3 мин.

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

3. “Избавление от тревог” (зрительная техника)

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5—10 мин.

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

4. “Хрустальное путешествие” (зрительная техника)

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

Необходимое время: индивидуально.

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом — грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

5. “Да — да — да” (голосовая техника)

Цель: трансформация негативных переживаний в положительные, настройка всего организма на благоприятное восприятие предстоящего события.

Необходимое время: 5—10 мин.

В течение 5—10 мин постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать “да—да—да” с различными интервалами, интонацией и громкостью.

6. “Разговор на незнакомом языке” (голосовая техника)

Цель: очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата.

Необходимое время: 3—5 мин.

Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь.

Примечание: во время упражнения “выбалтывается” много беспокоящего, скрытого в подсознании.

7. “Медитативное пение” (голосовая техника)

Цель: освобождение сознания, выход негативных переживаний.

Необходимое время: 3—5 мин.

Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте “А-У-М” с разной интонацией.

8. “Гудение” (голосовая техника)

Цель: освобождение сознания, выход негативных накоплений.

Необходимое время: 3—6 мин.

Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.

Примечание: при групповом выполнении рекомендуем ведущему отслеживать общий интонационный фон гудения: он может быть тревожным, напряженным либо приподнятым, эмоционально положительным.

Комплекс № 4 (релаксационные техники)

Преимущество этих техник в том, что они позволяют достичь расслабления и отдыха за короткий промежуток времени, не требуют технического оснащения, длительного обучения, успешно используются индивидуально, особенно когда становится привычным их выполнение.

1. “Антистрессин”.

Цель: расслабленное состояние.

Необходимое время: 15 мин.

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком “хаааааааа”. Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: “Я”, при выдохе — “расслаблен”. Повторите упражнение 5 раз.

В течение дня вы расходуете огромное количество энергии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не надо делать... Напряжение и огорчения постепенно покидают вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете с себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себе как избавление от напряжения, усталости, тревоги... Вас омывает ощущение умиротворения и покоя... Все так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... Вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром...

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем ведущего. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

2. “Гора с плеч”

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

Необходимое время: 3 сек.

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

3. Убежище

Цель: осознание чувства безопасности.

Представьте себе, что есть удобное, надёжное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это удобное безопасное место. Когда ложитесь спать, представьте, что направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того как вы проделаете это несколько раз, вы сможете отправляться туда и днём. Закройте на несколько минут глаза и войдите в своё личное убежище.