

Государственное казённое специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Введенская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа- интернат VIII вида».

**Сборник методических материалов по теме:
«Оздоровительные технологии для воспитанников
7-13 лет коррекционной школы VIII вида»**



Воспитатель I квалификационной категории
Шульгина Н.М.

с. Введенское, 2015г.

Введение

4 апреля 2003г. Приказом Министерства здравоохранения РФ была утверждена Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений", в которой содержатся основные принципы внедрения и реализации оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений:

- 1) комплексность использования оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья воспитанников, структуры образовательного процесса, условий обучения, воспитания;
- 2) непрерывность проведения оздоровительных мероприятий в течение года;
- 3) максимальный охват оздоровительными мероприятиями всех обучающихся ;
- 4) интеграция оздоровительных технологий в образовательный и воспитательный процесс;
- 5) преимущественное применение не медикаментозных средств оздоровления, широкое использование средств, стимулирующих защитные силы организма;
- 6) использование простых и доступных технологий;
- 7) реализация в условиях образовательного учреждения на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по повышению двигательной активности, коррекции зрения, дыхания а также по оздоровлению детей, имеющих функциональные расстройства и хронические заболевания.

Сущность, цель, задачи здоровьесбережения.

Сущностью здоровьесбережения является сохранение здоровья обучающихся с помощью педагогических средств, способов, приемов. Ведущим в здоровьесбережении является мотив «Через педагогику – к здоровью, через образование и воспитание – к здоровому образу жизни».

Цель здоровьесбережения – создание условий и проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья учащихся.

Основными задачами здоровьесбережения являются:

- 1) формирование потребностей воспитанников в сохранении и укреплении своего здоровья;
- 2) создание в общеобразовательной школе здоровьесберегающей среды;
- 3) информационное обеспечение процесса здоровьесбережения;
- 4) применение в учебно–воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии - технологии, направленные на сохранение здоровья.

1. Технологии доктора медицинских наук В.Ф.Базарного

Технологии доктора медицинских наук В.Ф.Базарного можно использовать не только в общеобразовательной школе, но и в коррекционной.

Практические советы доктора медицинских наук Владимира Филипповича Базарного используются в создании здоровьесберегающей среды не только на уроках, но и на внеклассных мероприятиях.

1. Ребёнок должен как можно больше двигаться.

Обязанность взрослых - не ограничивать естественную свободу детей. Помните, движение что воздух. Нет воздуха - мы задыхаемся. Нет движения - тело увядает, мысль не работает, психика угасает.

2. Никакой преграды глазу ребёнка!

Наиболее разработанной системой здоровьесбережения в образовательном процессе начальной школы является технология В.Ф.Базарного, включающая в себя:

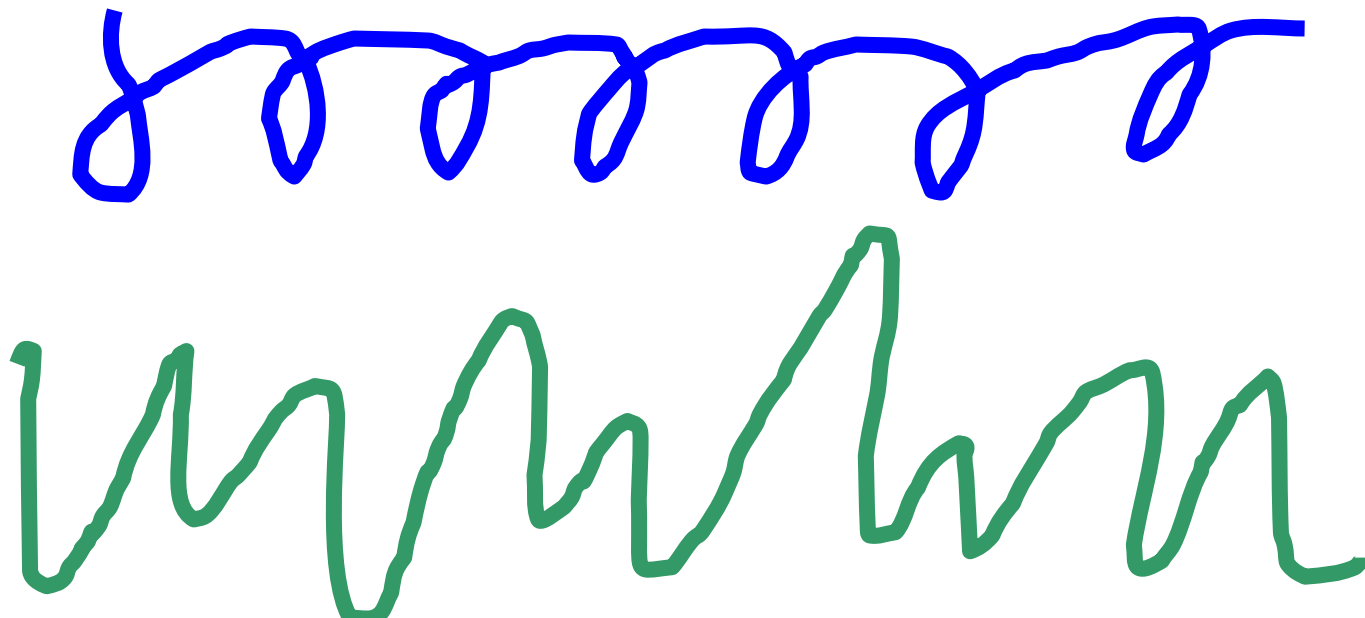
телесно-моторную активность, режим смены динамических поз, реализацию специальных упражнений и таблиц, снимающих зрительное утомление, а также дыхательные упражнения, упражнения по профилактике плоскостопия, по коррекции осанки, аутотренинг, самомассаж.

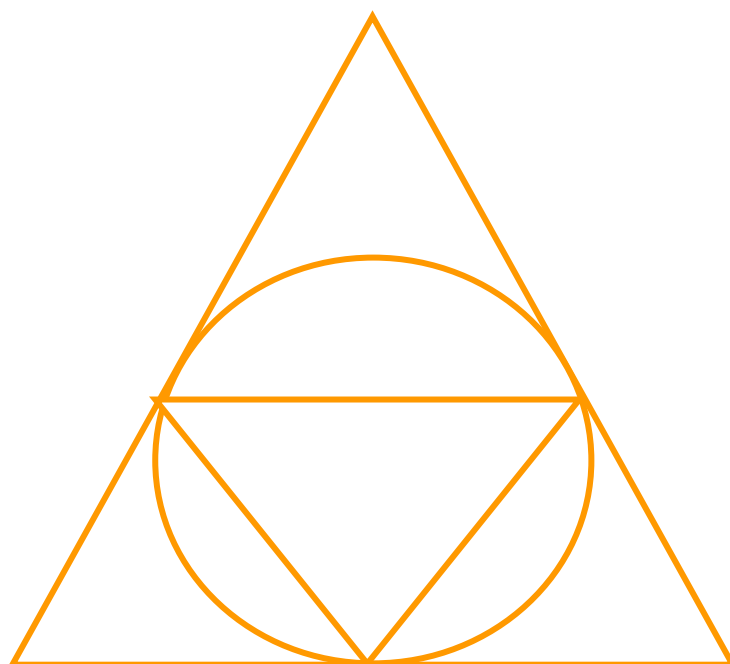
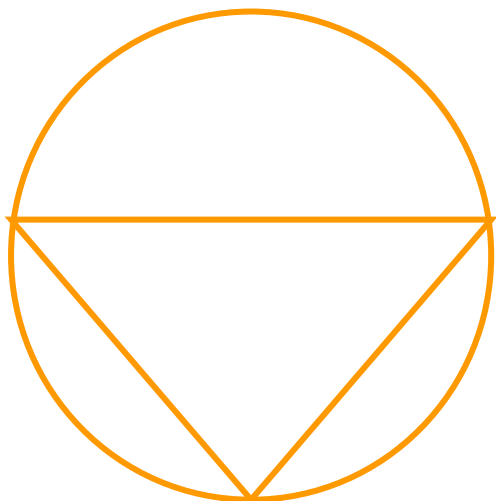
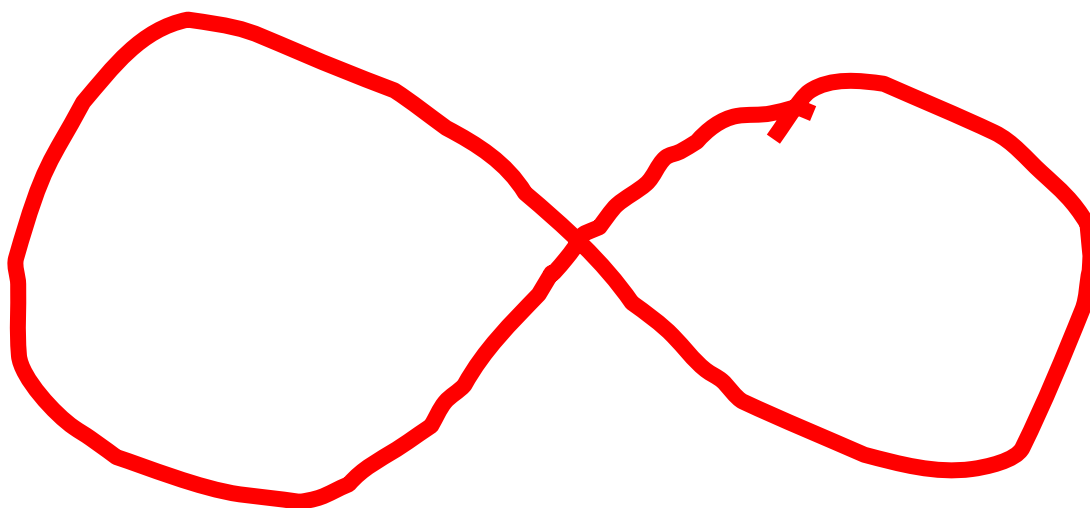
По коррекции зрительно-пространственной активности можно использовать дидактический материал. Предъявляемый дидактический материал может быть маленьких размеров (раньше нам запрещали его использовать). Дети всматриваются вдаль и тем самым снимают напряжение с глазных мышц.

Способствует расширению зрительно- двигательной активности и проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Физкультминутки выполняются через 10-15 минут напряжённого зрительного труда.

Ориентиры используемые на занятиях.

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





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 цветовые вспышки.

«Весёлые человечки».

На карточках схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2см. Дети повторяют движения человечка.

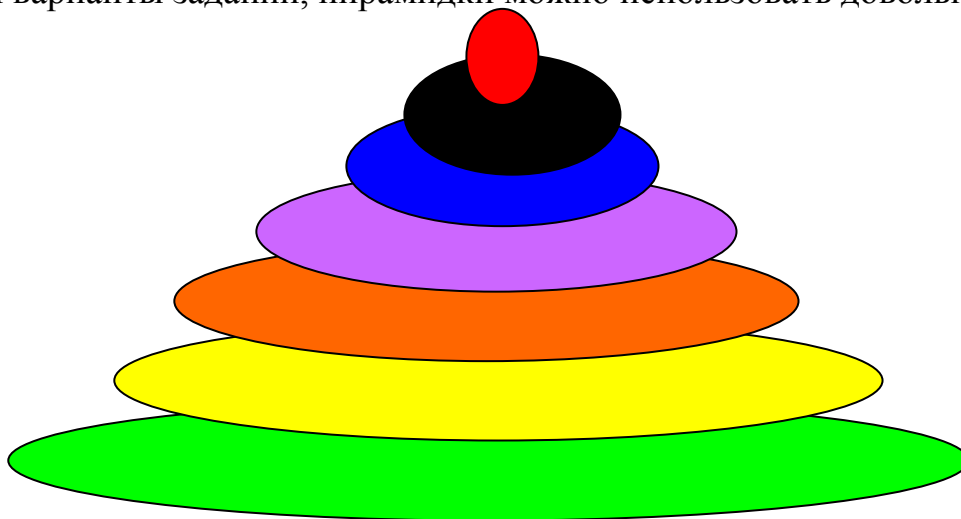
Бумажные офтальмотренажёры.

Например, на доске расставлены:

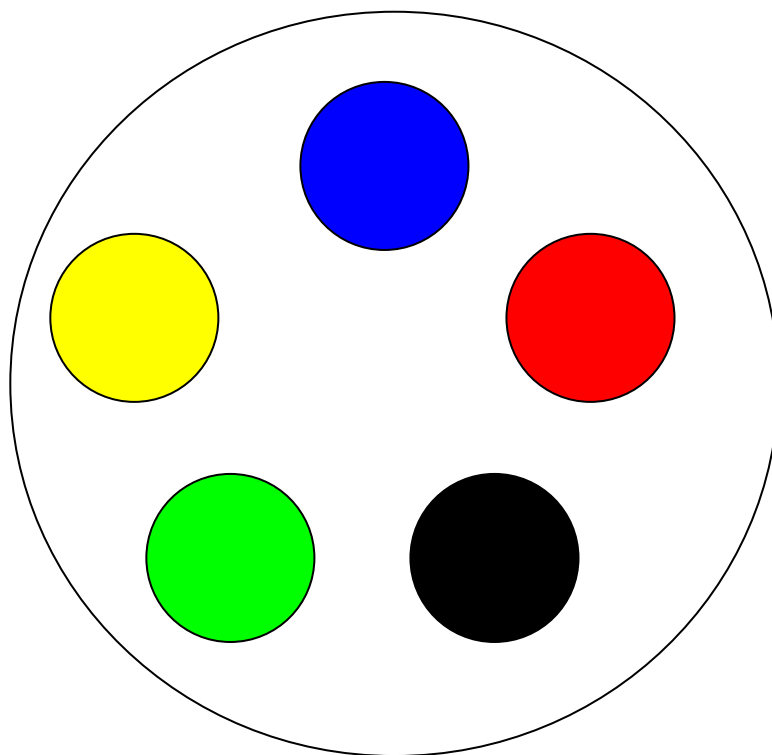
1) **Пирамидки.** Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у

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.



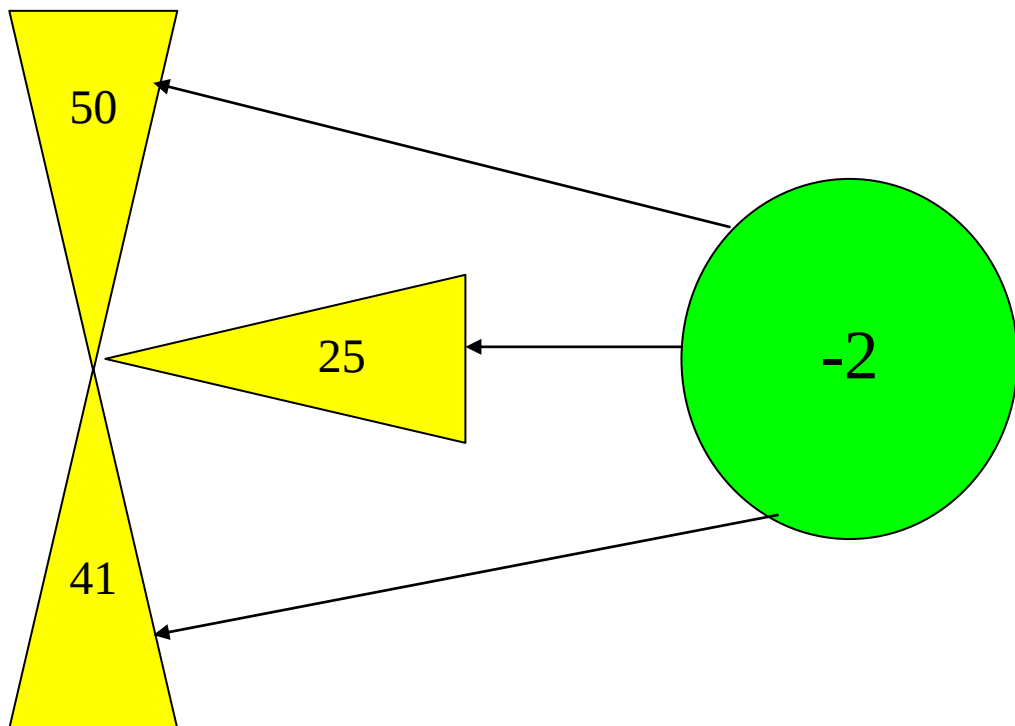
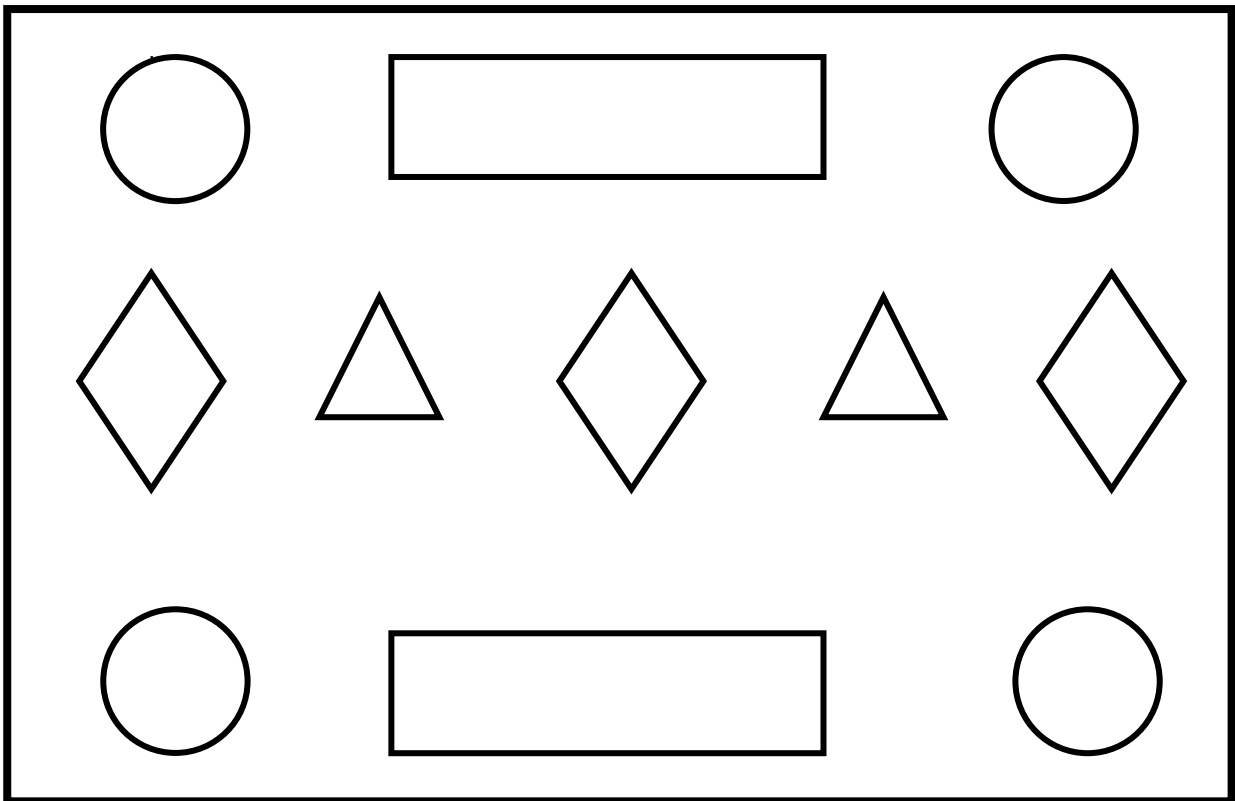
2) **Тарелки** с разноцветными кружками. Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.



3) **Коврик** . Задания: составь узор по своему замыслу (каждый воспитанник 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.



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 с ограниченными возможностями здоровья и составив диаграмму заболеваемости, можно проводить дифференцированные физкультминутки. Каждый ребёнок по имеющейся у него памятке в течении 1,5 – 2 минут выполняет на занятии 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 (поочередно 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 (4-5 раз).
- 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 (3-5 раз).

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.

Упражнения для глаз.

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

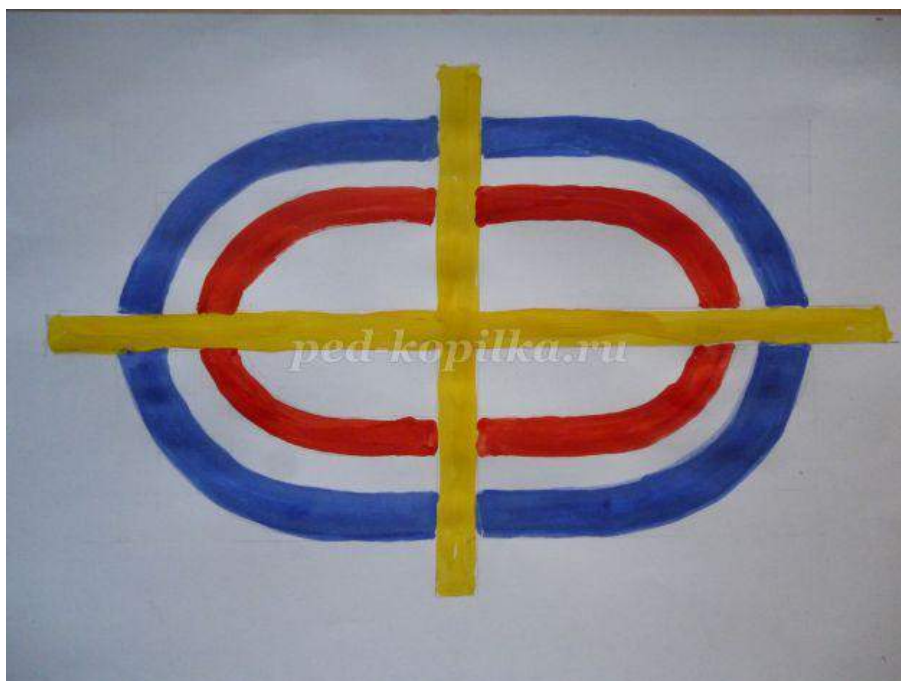
Вот некоторые элементы этой гимнастики:

- 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.
- Воспитанники 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.

Дидактический материал располагается на такой высоте, чтобы ребенок на пальчиках мог дотянуться до него и снять. Карточки с заданиями и ответами могут находиться где угодно: на коромыслах, на занавеске, за цветком и т.д. Поэтому дети не прикованы к столам и стульям, постоянно находятся в движении.

Вместо близорукое обучения, когда взгляд прикован к столу, - «режим зрительных горизонтов», когда дидактический материал размещается на максимально возможном от детей удалении на так называемых «коромыслах», которые подвешены к потолку в четырех углах комнаты. Чтобы выполнить задание, дети должны совершить десятки поисковых движений глазами, головой, туловищем, вынуждены тянуться вверх, вдаль, выпрямив спины и вытянув шеи.

Физкультминутки проводятся с использованием офтальмотренажера, расположенного на одной из свободных стен, или, даже на потолке кабинета.



Это своего рода траектории, по которым дети «бегают» глазами. При этом движения глаз должны сочетаться с движением головы. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, красочной, привлекающей внимание.



Физкультминутка снимает зрительное утомление, тренирует шейные позвонки, повышает активность детей на занятии.



На специальную палку-указку прикрепляется (вставляется в прорезь) любая картинка, за которой дети следят глазами.



Физкультминутка «Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, (следят глазами за указкой по красному овалу офтальмотренажёра)

Больше спать не захотел, (следят глазами за указкой по синему овалу офтальмотренажёра)

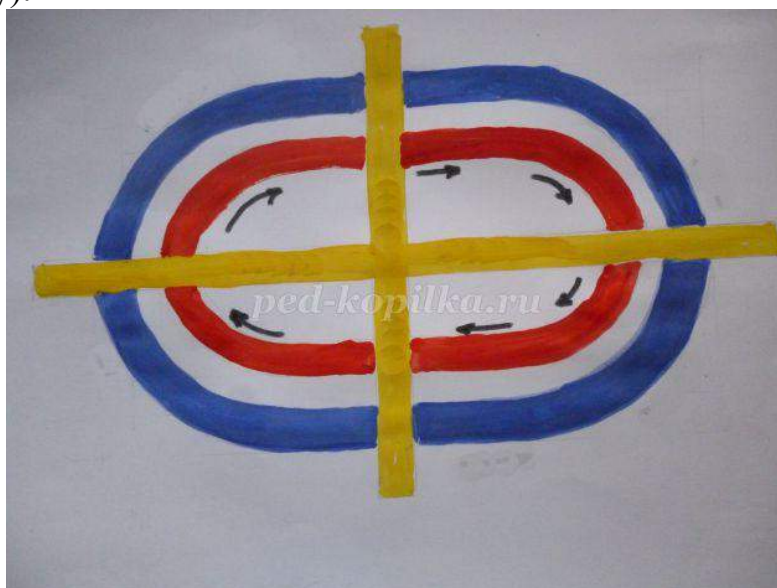
Шевельнулся, потянулся, (следят глазами за указкой по короткой полоске офтальмотренажёра)

Взвился вверх и полетел. (следят глазами за указкой по длинной полоске офтальмотренажёра)

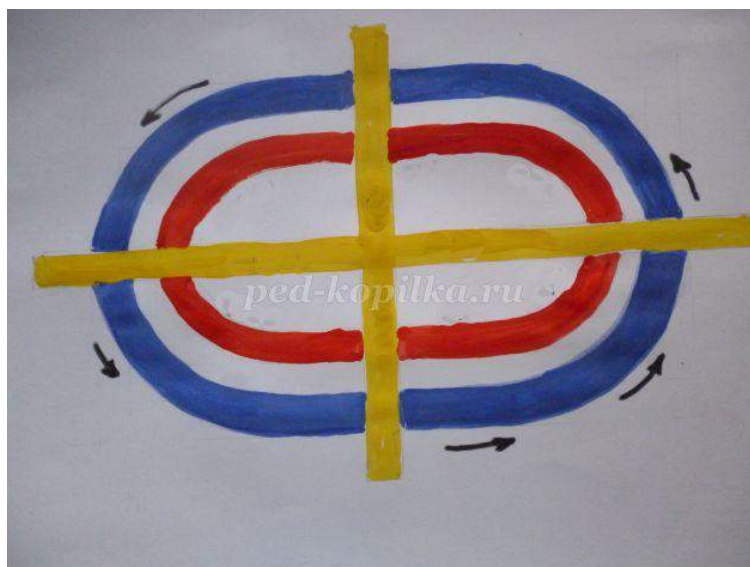
Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

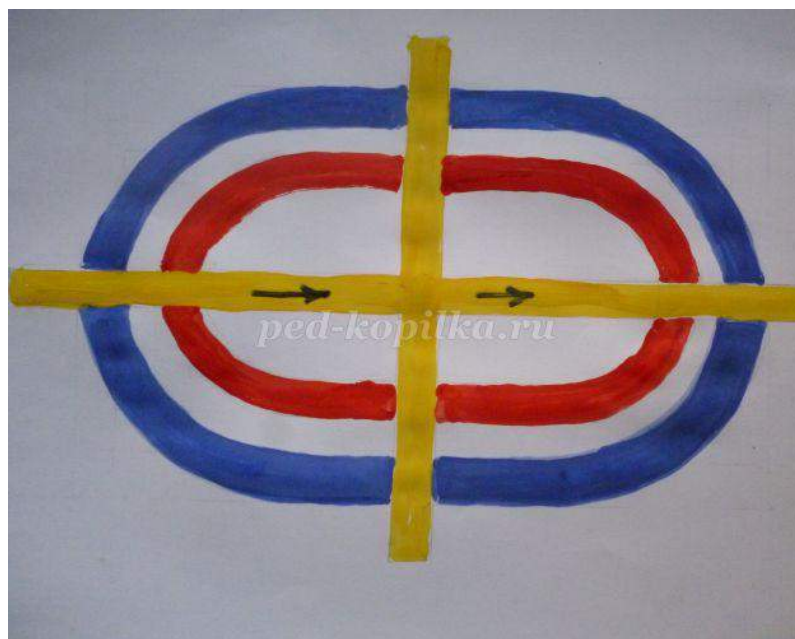
Предлагаем детям посмотреть, как бабочка летит по красному овалу (водим указкой по красному овалу).



Потом она полетела по синему овалу (водим указкой по синему овалу).



Затем бабочка начала порхать по длинной жёлтой дорожке, и т.д.



Дети пробегают глазами в сопровождении движения головы и туловища по схеме и обратно. Систематические занятия по схеме офтальмотренажера способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, что очень важно для воспитанников коррекционной школы.

Физминутки по методике сенсорно-координаторских тренажей.

В 4-х верхних углах класса фиксируются сюжетные изображения. Под каждой картинкой помещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4. Все дети поднимаются в положение свободного стояния и под команду педагога «1-2-3-4» начинают фиксировать взгляд по очереди на соответствующей картинке. Затем порядок счёта меняется: 4-3-2-1, 1-3, 4-2 и т.д. При этом воспитанники совершают синхронно движения глазами, головой и туловищем. Но дети должны не просто «пробежать» глазами, но и успеть осознанно увидеть все 4 сюжета и ответить на вопросы педагога. Продолжительность тренажа – 1,5 минуты. Такая работа предупреждает утомляемость, способствует развитию зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве.

Сенсорный круг

В качестве сенсорного круга может использоваться любой круглый предмет, например обруч или круглая вешалка для мелких вещей с прищепками. Этот круг прикрепляется кронштейном к стене около классной доски на высоте 2,3 м. По его окружности привязываются разноцветные ленты. Их длина различна и зависит от роста детей. А на концах ленточек прикреплены прищепки с колечками. В них – задания в виде капелек, снежинок и т.д. Воспитатель приглашает к доске для выполнения задания. Воспитанник тянется, открывает прищепку и берёт задание. Сенсорный круг способствует правильной осанке и стимулирует развитие спинных мышц.

«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.

2. Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой помогает в лечении целого спектра недугов хронических заболеваний носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмонии и астмы; заболевания неврологического характера. При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц. Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Автор методики рекомендует делать по 3 «захода», включающих в себя все упражнения последовательно, но при нехватке времени можно ограничиться и одним или двумя «заходами». Заниматься лучше 2 раза в день: по утрам до завтрака и по вечерам до ужина. Можно заниматься и после приема пищи, но не ранее, чем через час. Не стоит делать гимнастику Стрельниковой для детей перед сном, так как она довольно сильно бодрит, и уложить ребенка после ее выполнения будет проблематично. При выполнении упражнений сосредоточьтесь на вдохе (он выполняется с сомкнутыми губами) и не обращайтесь внимание на выдох – он должен происходить естественно!

Осваиваем дыхательную гимнастику Стрельниковой, начав с трех базовых упражнений. Все они выполняются в ритме строевого шага (если вы имеете слабое представление, что это такое, послушайте любой марш).



1.«Ладони» (упражнение для разминки)

И.п. Стоим прямо, показывая ладони. При этом руки до локтя опущены вдоль тела. При каждом вдохе сжимаем ладони в кулачки, словно стараясь что-то схватить. Двигаются только кисти рук. Делаем 4 кратких шумных вдоха носом, словно приносясь к чему-то. Выдыхаем произвольно – через рот или нос. После серии вдохов отдыхаем 3-5 секунд, после – еще серия из 4 вдохов. Всего их надо сделать 96 (в методике это количество носит название «сотни»): всего 24 раза по 4 вдоха.



2. «Погончики»

И.п. Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

3. «Насос»

И.п. Встаем прямо, слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся. Так же, как и в предыдущем упражнении, делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).



4. «Кошка» (полуприсед с поворотом)

И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии. В норме упр. выполняется 12 раз.

5. «Обними плечи»

И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как буд-то бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.



В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдохов-движ. Можно выполнять в разных исходных положениях.



6. «Большой маятник»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами.

В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.



7. «Повороты головы»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос. Тоже самое влево. Голово посередине не останавливается, шея не напряжена.

Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха.

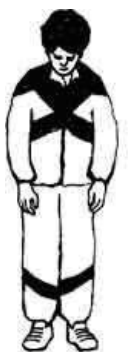
В норме: 12 раз.



8. «Ушки»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. Тоже самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика».

Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко!



9. «Маятник головой» (вниз и вверх) И.п. – стоя, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот.

В норме: 12 раз.



10. «Перекаты»

1) И.п. – стоя, левую ногу вперед, правая – назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Корпус и нога – прямые. Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит). Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить). Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу

(корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).

Важно помнить:

1 – приседания делается вместе со вдохом;

2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание;

3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекал с ноги на ногу.

В норме: 12 раз.

3. Гимнастика для глаз по методике Э.С. Аветисова



Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика. Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом.

Цель гимнастики для глаз – это профилактика нарушений зрения детей школьного возраста.

Задачи: предупреждение утомления и снятие напряжения, укрепление глазных мышц и общее оздоровление зрительного аппарата. Также

гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Гимнастика для глаз не требует специально организованных условий, но проводить ее надо стоя. Упражнения выполняются 2–4 минуты. Главное правило: при выполнении упражнений голова неподвижна. В начале обучения упражнениям гимнастики для глаз, показ педагогом правильности выполнения – обязателен.

Виды гимнастик

По использованию художественного слова гимнастики для глаз можно разделить на те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него.

По использованию дополнительных атрибутов, можно выделить 4 вида:

- с предметами (например, комплекс 4 или работа с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.

- без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);

- с использованием специальных полей (комплекс 73,74 или изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо

перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см.. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке). По просьбе педагога дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие);

- с использованием ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. Как правило, они дорогостоящие и мало используются в ДОУ. Но мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу PowerPoint для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (инструменты Анимации). Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап.

Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются **предметы или задания в стихотворной форме**, движения по определенным дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы.

4. 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.

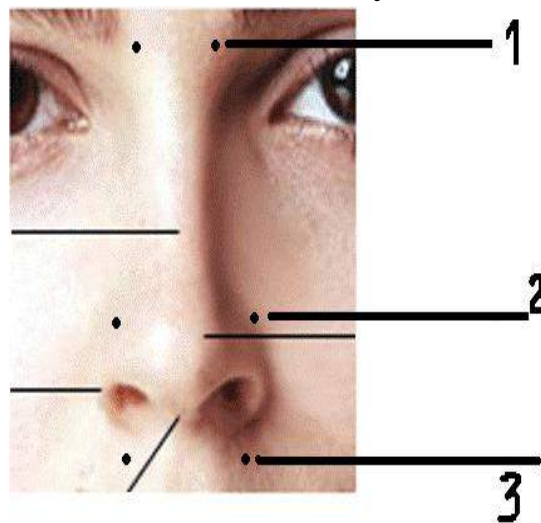
руки

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.



5. 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.)

6.Занимательные и полезные упражнения.

“Весёлая неделька” гимнастика для глаз

(для младшего школьного возраста)

— Всю неделю по — порядку,
Глазки делают зарядку.
— В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

— В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

— По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

— В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

— В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

— Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперёд.

Тут немного отдохнёт;

Шея не напряжена

И расслаблена...

(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).

Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно больше назад! Как напрягается шея! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на...

сейчас медленно опустите голову вниз. Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова.

А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...

Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.

Физкультминутка для глаз

«Глазкам нужно отдохнуть.»
(Ребята закрывают глаза)
«Нужно глубоко вздохнуть.»
(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)
«Глаза по кругу побегут.»
(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)
«Много-много раз моргнуть»
(Частое моргание глазами)
«Глазкам стало хорошо.»
(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)
«Увидят мои глазки все!»
(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

«Бабочка»

Спал цветок

(Закреть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

Мостик

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

(Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют

(Продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)

Нарисуем букву «О», получается легко

(Глазами рисуют букву «О»)

Вверх поднимем, глянем вниз

(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо, влево повернем

(Глазами двигают вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

(Глазами смотрят вверх-вниз)

Стрекоза

Вот такая стрекоза- как горошины глаза.

(Пальцами делают очки.)

Влево- вправо, назад- вперед-

(Глазами смотрят вправо- влево.)

Ну, совсем как вертолет.

(Круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.

(Смотрят вверх.)

Мы летаем низко.

(Смотрят вниз.)

Мы летаем далеко.

(Смотрят вперед.)

Мы летаем близко.

(Смотрят вниз.)

Ветер

Ветер дует нам в лицо.

(Часто моргают веками.)

Закачалось деревцо.

(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)

Ветер тише, тише, тише...

(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)

Деревца все выше, выше!

(Встают и глаза поднимают вверх.)

Белка

Белка дятла поджидала,

(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри!

(Смотрят вверх-вниз.)

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой

(Моргают глазками.)

И пошел играть в горелки.

(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).

Теремок

Терем- терем- теремок!

(Движение глазами вправо- влево.)

Он не низок, не высок,

(Движение глазами вверх- вниз.)

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

(Моргают глазами.)

Заяц

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

(Смотрят вверх.)

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)

Ай-да зайныка, умелый! Глазками моргает.

(Моргают глазками.)

Глазки закрывает.

(Глазки закрывают.)

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

(Прыгаем, как зайчики).

Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(Смотрят вверх.)

Капель, капель не жалей.

(Смотрят вниз.)

Только нас не замочи.

(Делают круговые движения глазами.)

Зря в окошко не стучи.

Кошка

Вот окошко распахнулось,

(Разводят руки в стороны.)

Кошка вышла на карниз.

(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)

Посмотрела кошка вверх.

(Смотрят вверх.)

Посмотрела кошка вниз.

(Смотрят вниз.)

Вот налево повернулась.

(Смотрят влево.)

Проводила взглядом мух.

(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

(Дети приседают.)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(Смотрят прямо.)

И закрыла их в мурчании.

(Закрывают глаза руками.)

Кот

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

(закрыть по очереди оба глаза)

Кот играет в «Жмурки»

(крепко зажмуриться)

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким!

(открыть оба глаза)

Качели

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть глазами вверх, вниз)

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть вверх, вниз)

Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

(Моргают глазками.)

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

(Делают круговые движения глазами.)

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

(Отводят взгляд влево.)

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

(Отводят взгляд вправо.)

Отдыхалочка

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали
Мы дадим им отдохнуть,
Их закроем на чуть — чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем.

Ночь

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.
(повторить 3 — 4 раза)

Прогулка в лесу

Мы отправились гулять. Шагают на месте
Грибы — ягоды искать
Как прекрасен этот лес.
Полон разных он чудес.
Светит солнце в вышине, *смотрят вверх*
Вот грибок растет на пне, *смотрят вниз*
Дрозд на дереве сидит, *смотрят вверх*
Ежик под кустом шуршит. *смотрят вниз*
Слева ель растет — старушка, *смотрят вправо*
Справа сосенки — подружки. *смотрят влево*
Где вы, ягоды, ау! *повторяют движения глаз*
Все равно я вас найду! *влево — вправо, вверх — вниз.*

Гимнастика для глаз

(для среднего школьного возраста)

I Комплекс

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами «посмотреть» направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

II Комплекс

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

III Комплекс

-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

-Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

-Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево — вправо, вверх-вниз.

-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

Упражнения для снятия зрительного напряжения:

1. Встаньте свободно, руки вдоль тела. Поднимите плечи как можно выше. Держа их в этом положении, отведите назад, по возможности как можно дальше и верните в исходное положение. Делайте круговые движения плечами. Повторить 10 раз.

2. Встаньте свободно, руки вдоль тела. Поднимите плечи как можно выше. Держа их в этом положении, отведите назад, затем переведите вперед, опустите, вернувшись в исходное положение. Повторить 10 раз.

3. Опустите подбородок на грудь, шею расслабьте, затем поднимите голову и откиньте её как можно дальше назад. Повторить 5–6 раз.

4. В положении сидя. Опустите подбородок на грудь, затем плавно поверните голову налево, откиньте назад, вернитесь в исходное положение. Повторить 5 раз в одном направлении и 5 раз в другом.

5. В положении сидя. Поверните голову как можно больше налево, вернитесь в исходное положение. Поверните голову как можно больше направо, вернитесь в исходное положение. Повторить повороты по 5 раз в медленном темпе.

Таким образом, гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению материала.

«Водопад»

- Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам... Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами... (пауза 15 секунд)

Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Заключение

Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: *«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».*

Литература

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы М.: Вако. 2004.
2. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1.
3. Семенова Т.Н. Реструктуризация сельской школы: опыт, проблемы, перспективы. Кемерово: КРИПК и ПРО. 2005.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002.
5. Тукачёва С.И. Физкультминутки. Волгоград:
6. Чевычелова Е.А. Зрительная гимнастика для детей 8-10 лет. - Учитель, 2015, С. 123.