**Минутки здоровья на уроках в начальной школе.**

***Виды физкультминуток:***

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

***Возможные ошибки при использовании физкультминуток:***

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

***Рекомендации для учителя:***

Учитель должен:.

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

Знать основы терминологии физических упражнений

**Психологический настрой на урок**

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

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

Громко прозвенел звонок —

Начинается урок.

Наши ушки на макушке,

Глазки широко открыты.

Слушаем, запоминаем,

Ни минуты не теряем.

**Пальчиковые игры**

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

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

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

Вышли пальцы погулять.

Этот пальчик — самый сильный, *(Поочередный массаж*

Самый толстый и большой. *пальцев.)*

Этот пальчик для того,

Чтоб показывать его.

Этот пальчик — самый длинный,

И стоит он в середине.

Этот пальчик — безымянный,

Избалованный он самый.

А мизинчик, хоть и мал,

Очень ловок и удал!

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

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

Чок, чок, чок, чок,

Разомну я кулачок!

Буду пальчики считать:

Раз, два, три, четыре, пять!

* Пальчик, пальчик, где ты был?
* С этим братцем в лес ходил.
* С этим братцем щи варил.
* С этим братцем кашу ел.
* С этим братцем песни пел.

Этот пальчик — хочет спать.

Этот пальчик — бух в кровать.

Этот пальчик — уж уснул.

Этот — рядом прикорнул.

Этот пальчик — спит давно.

Все спят.

Пальчики проснулись!

Каждый пальчик хочет спать.

Этот пальчик — лег в кровать.

Этот пальчик — чуть вздремнул.

Этот пальчик — уж уснул.

Этот — ляжет на бочок.

Получился кулачок.

Встали пальчики. Ура!

Всем играть опять пора! [11]

*Пальчиковая гимнастика:*

**Упражнение «СЕМЬЯ»\***

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

**Упражнение «МОЯ СЕМЬЯ»\*\***

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

*Этот пальчик маленький- мизинчик удаленький.
Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.
Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.
Этот – указательный, пальчик замечательный.
Этот пальчик – вот какой, называется большой.

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

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

1. Пальцы делают зарядку, чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке будут буковки писать.

1. Идет по парте человечек, переставляет ножки.

А если ножки смотрят вверх, что получилось? Рожки!

1. Мы пришли смотреть балет, гаснет в зале верхний свет.

Ах, какой балет хороший! Мы похлопаем в ладоши!

1. Чтобы нам добыть огонь, трем ладонью о ладонь.

Вдруг ладошка заискрится, и бумажка загорится.

1. Наши пальчики согнем и другой рукой согнем.

Раз, два, три, четыре, пять – будем сверху нажимать.

1. Наши пальчики сцепились и тянулись, и крутились.

Каждый хочет победить и награду получить.

1. А теперь одну ладошку развернем наоборот

И похлопаем немножко – пусть другая отдохнет.

1. Руки вытянем вперед, а потом свои ладошки

Развернем наоборот и похлопаем немножко.

1. Вот идет по полю гусь. Он не страшный, ты не трусь.

Он тебя совсем не тронет, только клюв к земле наклонит.

1. В парке есть глубокий пруд, караси в пруду живут.

Чтобы стаю нам догнать, нужно хвостиком махать.

1. «Я сильней наверняка!» - молвит правая рука.

«Почему же? Вот и нет!» - спорит левая в ответ.

1. Пара ножниц есть у нас, пригодятся нам не раз.

Кто из нас такой отважный, что разрежет лист бумажный?

1. Вася, Петя, Миша, Боря сели рядом на заборе.

Малыши сидят, мечтают, вместе ножками качают.

 **Солнечные зайчики.**

 Мы писали, мы писали,

 Наши пальчики устали.

 Вы скачите, пальчики,

 Как солнечные зайчики.

 Прыг-скок, прыг-скок,

 Прискакали на лужок.

 Ветер травушку качает,

 Влево, вправо наклоняет.

 Вы не бойтесь ветра, зайки,

 Веселитесь на лужайке.

**Ручки.**

 Где ладошки - тут? Тут.

Дети показывают открытые ладошки.

 На ладошках – пруд? Пруд.

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

 Палец большой – гусь молодой.

 Указательный палец – поймал.

 Средний палец – пощипал.

 Этот пальчик – печь топил.

 Этот пальчик – суп варил.

 Полетел гусь прямо в рот. Вот.

**Двигательно-речевые физкультминутки**

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

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

*Упражнения для развития координации речи с движением:*

**Упражнение «МОЙ БРАТ»\***

|  |  |
| --- | --- |
| Есть у меня братишка,Смешной такой мальчишка!Мне во всем он подражаетИ ни в чем не уступает.Если мы играем в мячик,Я скачу, он тоже … (скачет),Я сижу, и брат … (сидит),Я бегу, и он … (бежит),Мяч беру, и он … (берет),Мяч кладу, и он … (кладет),Куст стригу, и он … (стрижет)! | Ходьба на месте.Импровизация движений, соответствующих смыслу стихотворения. |

**Упражнение «СЕМЕЙНАЯ ЗАРЯДКА»\*\***

|  |  |
| --- | --- |
| Осенью, весною,Летом и зимойМы во двор выходимДружною семьёй.Встанем в круг и по порядку Каждый делает зарядку.Мама руки поднимает.Папа бодро приседает.Повороты вправо-влевоДелает мой братик Сева.Я сама бегу трусцойИ качаю головой. | Ходьба на месте.Стать в круг.Руки верх и вниз.Приседания.Руки на поясе, дети делают повороты всем корпусом.Бег на месте.Наклоны головой в стороны. |

Топай, мишка, хлопай, мишка,

Приседай со мной, братишка.

Руки вверх, вперед и вниз.

Улыбайся и садись.

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили.

Вот так, вот так, головой своей крутили:

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так, дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили И из речки воду пили.

Вот так, вот так, и из речки воду пили.

А потом они плясали,

Выше ноги поднимали.

Вот так, вот так, выше ноги поднимали.

 \*\*\*

Девочки и мальчики, хлоп, хлоп, хлоп,

Прыгают, как мячики, прыг, прыг, прыг!

Ножками топочут, топ, топ, топ!

Весело хохочут: ха, ха, ха!

Мелкие прыжки — раз, два, три.

Мелкие шажки — раз, два, три.

Вот и вся зарядка — раз, два, три.

Мягкая посадка — раз, два, три.

Посмотрел он вправо, влево.

Приседанья сделал смело.

Пощипал немного пух

 И с разбегу в воду плюх!

 \*\*\*

Лошадка по полю бежала, бежала.

Лошадка устала, лошадка упала.

Но вот отдохнула лошадка и встала.

И снова по полю она побежала.

Поднимайте плечики, прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок. Стоп!

Сели, травушку покушали, тишину послушали.

Выше, выше, высоко, прыгай на носках легко.

Лебеди летят, крыльями шумят.

Прогнулись над водой, качают головой.

Прямо и гордо умеют держаться.

Очень бесшумно на воду садятся.

 \*\*\*

Руки подняли и покачали — это деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули — ветер сбивает росу.

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

Это — правая рука, это — левая рука.

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

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

 \*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже.

Руки за спину положим.

Голову подымем выше.

И легко-легко подышим.

Раз, два — выше голова!

Три, четыре — руки шире!

Пять, шесть — тихо сесть.

Семь, восемь — лень отбросим.

Раз — подняться, потянуться.

Два — согнуться, разогнуться.

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире.

**«Буратино потянулся,**

 Раз – нагнулся, два – нагнулся,

 Руки в стороны развел,

Видно ключик не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

 Нужно на носочки встать»

«Ветер дует нам в лицо,

 Закачалось деревцо,

 Деревцо все выше, выше,

 А ребята – тише, тише»

«Раз, два – выше голова

 Три, четыре – руки шире

 Пять, шесть – всем присесть

 Семь, восемь – встать попросим

 Девять, десять – тихо сесть

«Утром бабочка проснулась, улыбнулась, потянулась!

 Раз – росой она умылась, два – изящно покрутилась,

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

**Упражнения для профилактики нарушений осанки**

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

Для профилактики нарушений осанки можно использо­вать комплекс упражнений в речитативах:

Начинаем подготовку!

Выходи на тренировку!

В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

Три, четыре, раз, два.

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

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.

Я могу и поклониться,

И присесть, и наклониться,

Повернусь туда-сюда!

Ох, прямешенька спина!

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два!

**«Начинается разминка»**

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

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

«Поднимаем руки выше»

Поднимаем руки выше,

Опускаем руки вниз.

Ты достань сначала крышу,

 Пола ты потом коснись.

Выполняем три наклона,

Наклоняемся до пола,

А потом прогнемся сразу

Глубоко назад три раза.

Выполним рывки руками

— Раз, два, три, четыре, пять. А

 теперь мы приседаем,

Чтоб сильней и крепче стать.

Вверх потянемся потом.

 Шире руки разведем.

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

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

*(Наклоны в стороны.) (Приседания.)*

*(Рывки руками перед грудью.)*

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

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

**Мы сейчас все дружно встанем,**

Отдохнём мы на привале…

Вправо, влево повернись!

Наклонись и поклонись!

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Наклонитесь вправо, влево

И беритесь вновь за дело.

Отдохнули все немножко

И отправились в дорожку.

**Все ребята дружно встали**

Все ребята дружно встали

*(Выпрямиться)*

*(Ходьба на месте.)*

И на месте зашагали.

На носочках потянулись.

*(Прогнуться назад, руки положить за голову.)*

Как пружинки мы присели

*(Присесть.)*

И тихонько разом сели.

*(Выпрямиться и сесть.)*

**У меня спина прямая**

У меня спина прямая,

*(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Я наклонов не боюсь:

*(Наклон вперед.)*

Выпрямляюсь, прогибаюсь,

*(Наклон назад, выпрямиться.)* Поворачиваюсь.

*(Повороты туловища.)*

Раз, два. три. четыре.

Три. четыре, раз. два.

*(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Я хожу с осанкой гордой.

*(Повороты туловища.)*

Прямо голову держу,

*(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Никуда я не спешу.

*(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Раз. два. три. четыре,

*(Повороты туловища.)*

Три. четыре, раз, два.

*(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Я могу и поклониться.

*(Поклон и выпрямиться.)*

И присесть, и наклониться,

*(Присед, наклон вперед.)*

Повернись туда - сюда!

*(Повороты туловища направо -налево.)* Ох, прямешенька спина!

*(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Раз, два, три, четыре

*(Повороты туловища.)*

Три, четыре, раз, два.

**Наклоняемся с хлопком.**

Наклоняемся с хлопком.

И с хлопком потом встаем.

Вниз и вверх, вниз и вверх.

Ну-ка. хлопни громче всех!

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

На одной ноге мы скачем.

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже.

Очень долго прыгать можем.

*(Прыжки на одной ножке.)*

Головой вращаем плавно.

Смотрим влево, смотрим вправо

*(Поворот головы вправо и влево.)*

И пройдемся мы немного.

*{Ходьба на месте.)*

И вернемся вновь к уроку.

*(Дети садятся за парты.)*

**Мы старались, мы учились.**

Мы старались, мы учились

И немного утомились.

Сделать мы теперь должны

Упражненье для спины.

*(Вращение корпусом вправо и влево.)*

Мы работаем руками.

Мы летим под облаками.

Руки вниз и руки вверх.

Кто летит быстрее всех'?

*(Дети имитируют движения крыльев.)*

Чтобы ноги не болели.

Раз - присели, два - присели.

Три. Четыре. Пять и шесть.

Семь и восемь. Девять, десять.

*(Приседания.)*

Рядом с партою идем,

*(Ходьба на месте.)*

И садимся мы потом.

*(Дети садятся за парты.)*

**Гимнастика для глаз**

**1. Вверх-вниз, влево-вправо.**

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

 **2. Круг.**

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

 **3. Квадрат.**

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

**4**. **Рисование носом.**

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

**Ах, как долго мы писали.**

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

*{Поморгать глазами.)*

Посмотрите все в окно,

*(Посмотреть влево - вправо.)*

Ах, как солнце высоко.

*{Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем,

*(Закрыть глаза ладошками.)*

В классе радугу построим, вверх по радуге пойдем,

*{Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)*

Вправо, влево повернем, а потом скатимся вниз,

*(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись.

*{Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)*

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

*Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано-
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.*Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз. Посмотреть на указательный палец вытянутый руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

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

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

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

4. «Ах, как долго мы писали».

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

Посмотрите все в окно, (вправо-влево)

Ах, как солнце высоко(посмотреть вверх),

Мы глаза сейчас закроем(закрыть глаза ладошками),

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

Жмурься сильно, но держись.

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

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

**Упражнения «метка на стекле»**
Занимающийся в очках становится на расстоянии 30 — 35 см от оконного стекла, на котором на уровне его глаз крепится круглая метка диаметром 3— 5 мм.
Вдали от линии взора, проходящей через эту метку, намечается какой-либо предмет для фиксации. Надо поочередно переводить взгляд то на метку на стекле, то на предмет. Упражнение выполнять 2 раза в день в течение 25 — 30 дней. Если за это время не наступит стойкой нормализации аккомодационной способности, то упражнение выполнять систематически с перерывом 10 — 15 дней.
Первые два дня продолжительность занятия 3 мин, последующие два дня— 5 мин, а в остальные дни — 7 мин.

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

**Какие же ориентиры я использую на уроках?**

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

Рис. 1

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

3. **«Весёлые человечки».** На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2см. Дети повторяют движения человечка.

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

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

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

 Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.

Рис. 2

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

 Рис.3

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

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

5) **Витражи** в домике ( задания аналогичные, что и с

« ковриком».

 6) **Цветовые карточки**, цветовое табло на магнитном моделеграфе (рис.5).

Рис. 4

41

50

25

Рис. 5

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

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

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

 красный – возбуждает, раздражает;

 голубой - ухудшает настроение;

 зелёный – улучшает настроение, успокаивает;

 жёлтый – тёплый и весёлый, создаёт хорошее настроение.

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

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

**1. Упражнения для детей с избыточным весом.**

1) ходьба с высоким подниманием коленей;

2) и.п. –ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочерёдно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;

3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;

4) прыжки с хлопками над головой.

**2. Упражнения для профилактики плоскостопия.**

1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).

2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);

3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);

4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

**3. Упражнения для улучшения осанки.**

1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;

2) ходьба с правильной осанкой;

3) ходьба с высоко поднятыми руками;

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

5) лёгкий бег на носках.

**4. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг ).**

1) «Сотвори в себе солнце»;

2) «Волшебный цветок добра»;

3) «Путешествие на облаке»;

4) «У моря»;

5) «Золотая рыбка»;

6) «Янтарный замок»;

7) «Танец рыбки»;

8) «На лугу»;

9) «Водопад»;

10) «Сила улыбки» и т.д.

**5. Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.**

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

 лицо

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

голова

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

руки

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

ноги

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

Точечный массаж – простая

и безопасная терапия.

Массирование производится

надавливанием на определённые

точки. При простудных

заболеваниях и для повышения

иммунитета необходимо

массировать определённые

 точки на лице ( №1, №2,№3 ),

при головных болях рекомендуется

массировать височную область .

**6. Упражнения для мышц рук.**

1) «Моя семья»

Этот пальчик- дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка,

Этот пальчик- мамочка,

А вот этот пальчик – я,

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

2) «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

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

3) «Мы наши пальчики сплели

 И вытянули ручки.

Ну а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.»

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

4) «Руки мы на стол положим,

Повернём ладонью вверх.

Безымянный палец тоже

Хочется быть не хуже всех.

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

**7. Упражнения для глаз.**

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

 Вот некоторые элементы этой гимнастики:

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

**8. 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 учащиеся поднимаются в положение свободного стояния и под команду учителя «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 ученики 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 учителя. Продолжительность тренажа – 1,5 минуты. Такая работа предупреждает утомляемость, способствует развитию зрительно- моторной реакции, скорости ориентации в пространстве.

9. Использование на уроках **сенсорного круга**.

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 2,3м. По его окружности привязываются разноцветные ленты. Их длина различна и зависит от роста учащихся. На концах ленточек прикреплены прищепки с колечками. В них – задания в виде капелек, снежинок и т.д. Учитель приглашает учащегося к доске для выполнения задания. Школьник тянется, открывает прищепку и берёт задание.

Сенсорный круг способствует правильной осанки и стимулирует развитие спинных мышц.

10. **«Цветок здоровья»**

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

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

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

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

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

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. Семенкова Т.Н. Реструктуризация сельской школы: опыт, проблемы, перспективы.

Кемерово: КРИПК и ПРО. 2005.

* 1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002.
	2. Тукачёва С.И. Физкультминутки. Волгоград:

Учитель. 2005.

* 1. «Энциклопедический словарь русской цивилизации», М., 2000.

 **7.** Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.

* 1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
	2. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.
	3. Менчинская Е.А. Основы Здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
	4. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
	5. Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.  С. 147