

Упражнения для глаз, способствующие профилактике миопии

1. И.П. — сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклоняюсь вперед, к крышке стола, выдох. Повторить 5 — 6 раз.
2. И.П. — сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.
3. И.П. — сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в И.П. Повторить 5 — 6 раз.
4. И.П. — сидя. Смотреть прямо перед собой на любой объект 2 — 3 секунды, поставить руки по средней линии лица на расстоянии 15 — 20 см от глаз, перевести взор на кончик среднего пальца и смотреть на него 3 — 5 секунд, опустить руку. Повторить 5 — 6 раз.
5. И.П. — сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4 — 5 раз.

Игра "Дрессированный кузнечик"

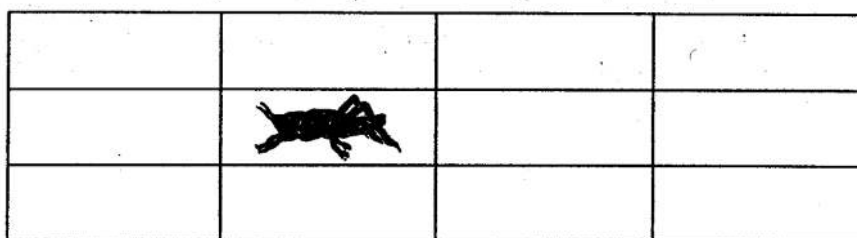
Цель: коррекция зрения учащихся.

Содержание. Ученики сидят произвольно. Учитель обращается к детям:

"Подвигайте пальчиками ног... поиграйте

пальчиками рук... пошевелите ушками... а теперь — носиком, глазками... Теперь у нас нет ничего, что еще хотело бы двигаться. Сидим, смотрим, слушаем.

Наш волшебный кузнечик может выполнять команды".



Задание:

1. Глазками передвигаем кузнечика по таблице из одного окошка в другое согласно командам: вверх, вправо, вниз, вниз.

Где, в каком домике наш кузнечик?

2. Закрыли глаза и мысленно двигаемся с кузнечиком.

3. Управляем кузнечиком молча. (Направление учитель показывает руками. Ученик соотносит жест учителя с местонахождением кузнечика.)

ФРОМИРОВАНИЕ ПАРВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Правильное положение тела

Встаньте, ссутультесь, расслабьте мышцы спины, плеч. Потом попробуйте как бы приподнять свое тело (плечи, грудь) и откинуть его назад и вниз. Спина стала крепкой, прямой, а руки, шея, плечи — свободными, легкими.

Упражнение «Дровосек»

Содержание: Возьмите двумя руками «топор», поднимите его над головой, одновременно легко и глубоко вдохните, и с коротким полным выдохом через рот сделайте быстрый наклон вперед, опуская руки вниз (удар топором).

Выпрямитесь, поднимая руки (вдохнув), и снова наклон и удар топора о полено — с восклицанием «раз»!

Упражнение «Самолет»

Содержание: Руки в стороны — в полет отправляем самолет. Правое крыло вперед, левое крыло вперед. Раз, два, три, четыре — полетел наш самолет. (И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны; 1 — поворот вправо, 2 — и. п., 3 — поворот влево, 4 — и. п. и т. д.)

Упражнение «Мельница»

Содержание: Ветер дует, завывает, нашу мельницу вращает. Раз, два, три, четыре — завертелась, закружилась. (И. п. — наклон вперед, руки в стороны; 1 — рукой правой коснуться пола, левая рука назад в сторону; 2 — смена положения рук.

Упражнение «Насос»

Содержание: А теперь насос включаем, воду из реки качаем. Влево — раз, вправо — два. Потекла ручьем вода. Раз, два, три, четыре (повторить счет 3 раза), хорошо мы потрудились. (И.п. — стойка ноги врозь. 1 — наклон влево, правая рука скользит вверх вдоль туловища; 2 — и. п.; 3 — наклон вправо, движение левой руки.)

Комплекс специальных упражнений "Ровная спина".

1. Разошлись по залу.

И.п. — стать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями.

Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем шаг назад; повторить несколько раз.

2. И.п. — то же.

Ходьба по залу в различных направлениях; возвращение в и.п. Стать на свои места в две шеренги.

3. И.п. — основная стойка. Согнуть правую ногу вперед, руки в стороны, хлопок в ладоши за спиной, хлопок под ногой; вернуться в и.п.; то же, сгибая левую вперед.

4. И.п. — основная стойка.

Присесть на носках, колени развести, спина прямая, руки вперед – в стороны – положение приземления при прыжках; вернуться в и.п.

5. И.п. – основная стойка.

Полуприсед, руки назад, махом рук вперед небольшой прыжок вверх, мягкий присед с сохранением равновесия; вернуться в и.п.

6. То же упражнение, но прыжок вверх и на полшага вперед. Перестроение в одну шеренгу – вторая шеренга делает два шага вперед.

7. Бег в чередовании с ходьбой.

Комплекс специальных упражнений "Красивая осанка".

1. Разойтись по залу.

И.п. – стать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Скользя руками по стене, руки через стороны вверх, затем через стороны вниз. Сохраняя правильную осанку, стать на свои места.

2. И.п. – то же.

Касаясь стены затылком и спиной, поднять руки вперед и полуприсесть; вернуться в и.п.

3. И.п. – стоя руки на пояс. Стоя на левой ноге, поднять правую вперед, в сторону, назад и вернуться в и.п.; то же, стоя на правой ноге.

4. Прыжки вверх.

5. Прыжки вперед.

6. Прыжки с поворотами налево и направо.

Все прыжки заканчиваются мягким приземлением с сохранением равновесия.

Комплекс специальных упражнений на осанку "Мы лучше всех!"

1. Размещение по залу врассыпную.

И.п. – стать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем шаг назад; повторить несколько раз.

2. И.п. – упор стоя на коленях, спина слегка прогнута. Наклоняя голову вперед, согнуть спину, вернуться в и.п.

3. И.п. – стоя, ноги врозь. Наклон туловища влево, левая рука скользит вниз, правая вверх, вернуться в и.п.; то же вправо.
4. И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны.
Повороты туловища влево и вправо.
5. И.п. – сидя, ноги прямые, руки вверх. Наклоняясь и опуская руки вперед, поднять правую ногу и коснуться пальцев рук носком; вернуться в и.п.; то же левой ногой.
6. И.п. – стоя на носках, левая нога перед правой, руки на пояс.
Прыжки, меняя положения ног.
7. Ходьба на месте.

Упражнения на правильную осанку с мешочками "Журавлики".

1. Стоя, руки на пояс, мешочек на голове. Поднимаясь на носки, отвести локти назад, прогнуться, вернуться в и.п.
2. Стоя, руки в стороны, мешочек в правой руке. Подняв согнутую в колене правую ногу, опустить руки и, коснувшись мешочком пятки, переложить его в левую руку; вернуться в и.п.
3. Стоя ноги врозь, руки вниз, мешочек на голове. Поворот туловища влево, руки в стороны, вернуться в и.п.
4. Упор стоя на коленях, мешочек на полу. Выпрямляя левую ногу, поднять ее назад, вернуться в и.п.
5. Стоя руки вперед, мешочек на голове; приседаем на правой, отставив левую ногу назад; вернуться в и.п.
6. Стоя руки на пояс, мешочек на полу. Прыжки: четыре прыжка на двух ногах, четыре на левой, четыре на двух, четыре на правой и т.д.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ

Игра "Музыкальное объятие"

Цель: снятие физического напряжения, развитие навыков установления контакта через тактильные ощущения.

Содержание игры: Дети двигаются, прыгают по комнате под веселую музыку. Когда музыка замолкает, каждый ребенок должен крепко обнять кого-либо. Затем музыка продолжается, дети прыгают по комнате парами. В следующий раз, когда музыка прекращается, дети обнимаются парами. По

мере продолжения игры создаются все большие и большие круги, пока все дети не объединятся в одном музыкальном объятии.

Тема урока: Первый школьный день.

Игра "Выбери друга"

Цель: способствовать созданию дружеской атмосферы в коллективе учащихся.

Раз, два, три, четыре, пять

"В пары" мы хотим играть

Надо только нам узнать

Кого кто будет выбирать.

Содержание: Ученики садятся в круг, лицом к центру. Число участников - четное.

Задание: 1. Без движений руками, без жестов, слов, только глазами, найти себе пару взглядом, "договориться" и по сигналу поменяться местами. (Одно перемещение). 2. То же задание, но выполнить три перемещения.

После игры беседа с учениками:

-Ребята, вам понравилась игра? Что не получалось? А что делать, если место занято другим учеником?

(Вопросы должны способствовать снятию ситуации конфликта, которая могла между участниками возникнуть.)

Тема урока: Приветствие

Игра "Паутинка"

Цель: учить детей правильно применять слова приветствия.

Содержание: Ученики сидят в кругу. У учителя в руках клубок ниток. Он бросает клубок любому из учеников. "Доброе утро, Саша! Мы рады тебя

видеть в хорошем настроении!" Саша держит нитку, а клубок бросает дальше: "Привет, Сергей!" Сергей держит нитку, а клубок бросает дальше: "Здравствуй, Оля!" и т.д. Когда все дети поздоровались, у них в руках получилась "паутинка". Учитель: "Посмотрите, дети, сколько дорожек дружбы от нас протянулось друг к другу. Давайте подыдем руки вверх и посмотрим, как эти дорожки превратились в волшебную крышу. Что мы видим в этой крыше? И треугольники, и квадраты, и другие разные фигуры. А теперь положите "паутинку" на пол, и я осторожно сверну эти маленькие дорожки дружбы в клубок, чтобы они превратились в одну дорогу, которая никогда не разорвется.

Упражнения для отдыха

Все умеют танцевать,
прыгать, бегать. рисовать.
но не все пока умеют
расслабляться, отдыхать.
есть у нас игра такая –
очень легкая, простая,
замедляется движение.
исчезает напряжение...
и становится понятно –
расслабление приятно!

Упражнения на расслабление помогают нам отдохнуть, успокоиться, сосредоточиться, чтобы с новыми силами и светлой головой снова приступить к занятиям.

Выражение лица и эмоции биологически связаны. Доказано, что у испытуемого, который просто управляет лицевыми мускулами в соответствии с указаниями экспериментатора, отмечаются все физиологические реакции — повышение частоты сердечных сокращений, повышение температуры пальцев и т.д., — сопутствующие эмоциям, связанным с тем или иным выражением лица. Манипуляция лицевыми мускулами, сопровождающими состояние радости, вызывает такую же активность, как и естественная радость. Существуют непосредственные внутренние связи между определенными движениями лицевых мускулов, функционально независимой двигательной активностью (частота сердечных сокращений, проводимость кожи и т.д.) и активностью

мозга.

Почаще предлагайте учащимся показывать радость и удовольствие, почаще радуйтесь сами – и усталости как не бывало.

Гимнастика маленьких волшебников (Чупаха И.В.)

«Потягивание»

Выполняется лежа. Тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ИД — Д — А». Это должно вызвать чувство удовлетворения от растяжки мышц (происходит прочистка левого энергетического канала). Тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ПИН-ГАЛ-ЛА» (происходит прочистка правого энергетического канала). Тянем обе ноги пятками вперед и двумя руками вверх вдоль туловища. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ШУ-СУМ-НА» (прочистка центрального энергетического канала).

«Массаж живота»

(скульптор замешивает глину). Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком. Цель — улучшить работу кишечника. С левой стороны пальчиками нажимаем более глубоко, проверяем «готовность глины» (воздействие на сигмовидную кишку).

«Массаж области груди»

Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная» (воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя).

«Заводим машину»

Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Ставим пальчики на середину грудины, от вилочковой железы вниз 8 точек, и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком: «Ж — Ж — Ж». Затем то же против часовой стрелки. Воздействуем на точку между грудными отделами со звуком: «ПИ» (сигнал, что машина завелась).

«Лебединая шея»

Поза та же. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любимся длинной, красивой шеей лебедя.

«Чебурашка»

Поза та же. Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, лепим ушки внутри по бороздкам (воздействуем на точки кишечника, выходящие на ушные раковины). Растираем за ушами, «промазываем глину», чтобы ушки не отклеились.

«Массаж головы»

Поза сидя на коврик, ноги расставлены на ширине плеч. Прорабатываем активные точки на голове сильным нажатием пальцев (моем голову). Как «граблями», ведем к середине головы, затем расчесываем пальчиками волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.

«Лепим красивое лицо»

Поза сидя на коврик, ноги «по-турецки». Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа, чтобы кожа была упругой. Надавливаем пальцами активные точки переносицы, середину бровей, разглаживаем брови, глаза, похлопываем по щекам, подергиваем нос.

Игра «Буратино»

Поза сидя на коврик. Лепим красивый нос для Буратино. Буратино «рисует» носом солнышко, морковку, домик. При этом у детей появляется радостное ощущение от медленных и плавных движений шеи. Упражнение дает терапевтический эффект для шейного отдела позвоночника.

«Массаж рук»

«Моем» кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготочкам другой.

«Стиральная доска»

оказывает воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Создается ощущение легкости и радости внутри организма. Поза

сидя на ковре, ноги согнуты «по-турецки», в руке небольшая мочалочка. Трем «рукой-мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча, предплечья; «смываем водой мыло» — ведем одной рукой вдоль второй руки вверх и затем ладонью вниз, стряхиваем «воду». При этом происходит возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

«Массаж ног»

Подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцы. Подушечками пальцев сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, похлопываем по пяткам ребром ладони, стопой делаем вращательные движения, вытягиваем вперед пальцы, затем пятку. Поглаживание, пощипывание, сильное растирание голени и бедра (воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах).

Игра «Покачай малышку»

Сидя, прижимаем к груди стопу ноги, укачиваем «малышку», касаемся лбом колена и стопы ноги. Поднимаем «малышку» выше головы, делаем вращательные движения вокруг лица. Это упражнение развивает гибкость суставов ног, дает чувство радости от гармоничного движения ног.

«Качалочка»

Лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с бока на бок (боковая качалочка). Происходит улучшение работы позвоночных дисков, выведение шлаков из организма.

«Велосипед»

Лежа на спине, «крутим» педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж). Упражнение улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.