

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в образовательном процессе

Массаж пальцев рук для профилактики переутомления

1. Растирать кисти рук около минуты. Резко и быстро сжать пальцы в кулак и медленно разжать.
2. Медленно сжимать пальцы в кулак и быстро распускать их веером. Выполнять эти движения по 10 раз.
3. Массировать каждый палец от кончика к основанию, со всех сторон. Каждый палец поочередно, не менее 3-х раз.
4. Надавливая пальцем на точку по самому центру ладони, можно снять онемение в кончиках пальцев, сердцебиение и усталость.
5. Заканчивать массаж растиранием ладоней.

Упражнения на формирование и сохранение правильной осанки, укрепления позвоночника

1. Проверка осанки и позвоночника. Правую руку за спину сверху, а левую снизу сцепить в замок. Затем поменять руки. Получилось легко – значит, хорошая осанка.
2. «Книга на голове» - игра-упражнение на сохранение осанки. Поручения: принести ручку, сядь на стул, посмотри в окно – делать все это с книгой на голове.
3. Спина прямая. Наклонять голову поочередно: влево - прямо, вправо - прямо, стараясь коснуться ухом плеча.
4. Упражнение для мышц шеи. Сидя на стуле, плавными движениями «написать» головой цифры от одного до десяти.

Упражнения для активизации мозговой деятельности

Выполнять можно на каждом занятии.

1. Упражнение «перекрестный шаг»: шагать, высоко поднимая колени, касаясь локтем противоположного колена. Можно выполнять сидя, снимается напряжение мышц спины.
2. Упражнение «ленивая восьмерка» - для тех, кто много сидит или работает за компьютером. Вытяните вперед зажатую в кулак руку с поднятым большим пальцем. Всей рукой медленно описывайте в воздухе большой знак бесконечности. Затем то же самое другой рукой, затем сцепив «замочком» обе руки.

Упражнения на правильное дыхание.

От правильного дыхания зависит снабжение крови кислородом, ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Первое и важное условие правильного дыхания – дышать через нос. Чтобы сохранить и укрепить здоровье ребенка, необходимо вырабатывать у него привычку правильного дыхания. Например:

- Изобрази на выдохе жужжание пчелы;
- Изобрази на выдохе жужжание комара;
- Изобрази на выдохе шум проколотовой шины велосипеда.

Гимнастика для глаз по методике Э.С.Аветисова

Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

Упражнение 1. Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем открыть их на 3-5 секунд; повторить 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргать обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторить то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

Упражнение 3. Сомкнуть веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массировать их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4. Сомкнуть веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливать на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторить 3-4 раза.

Упражнение 5. Прижать указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закрыть глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторить 6-8 раз.

Группа вторая (для укрепления мышц)

Упражнение 1. Медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторить 8-12 раз.

Упражнение 2. Медленно перевести взгляд вправо, влево и обратно; повторить 8-10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводить взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого перевести взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так 8-10 раз.

Упражнение 4. Делать круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторить 4-6 раз.

Группа третья (для улучшения аккомодации)

Упражнение 1. Смотреть обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем перевести взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустить; повторить так 10-12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотреть 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближать палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

Упражнение 3. В течение 3-5 секунд смотреть обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикрыть левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибать и разгибать. То же самое сделать, закрывая правой рукой правый глаз; повторить 6-8 раз.

Упражнение 4. Его называют «Метка на стекле». Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепить к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 миллиметров, затем вдали от линии зрения, проходящего через метку, наметить для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотреть, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем перевести взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводить взор то на метку, то на объект. В первые два дня — 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторять систематически с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2-3 раза в день.

Универсальные экспресс-приемы для снятия отрицательного мышечного напряжения

• Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления.

- Негативные чувства «живут» на загривке, поэтому важно расслабить плечи. Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите три раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите три раза, поворачивайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.

- Сложите руки в замок перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»). Расслабьтесь. Встряхните кисти.

- Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице в течение 10–15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте тепло, которое расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние!

- Упражнение на улучшение мозгового кровообращения. Скрестив пальцы на затылке, поднять голову, смотреть вверх, руками стараться согнуть шею. При этом, напрягая мышцы шеи, стараться препятствовать этому движению.