

# Комплекс здоровьесберегающих упражнений



Единственная красота, которую я знаю,  
- это здоровье...

Генрих Гейне

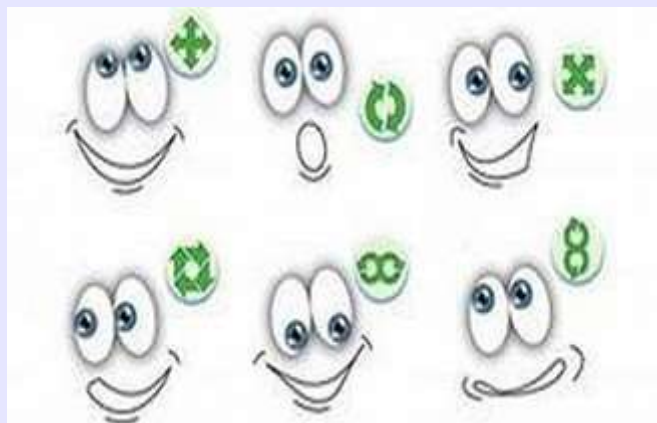


**Здоровьесберегающая технология**- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

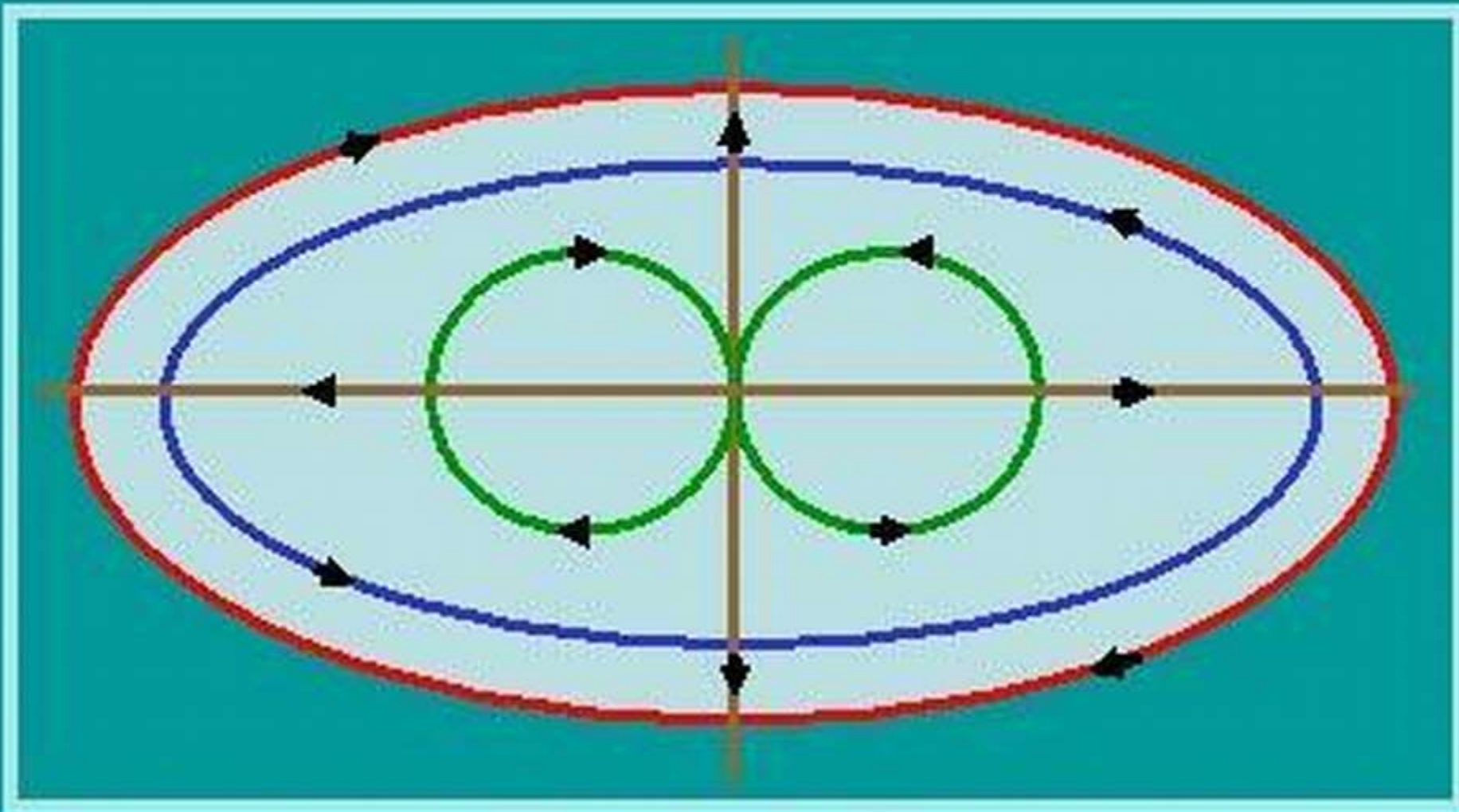
## **Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:**

1. Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья;
2. Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

# Комплекс здоровьесберегающих упражнений



# Офтальмотренажёр



**Офтальмотренажер** - 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.



На тренажёре с помощью специальных стрелок показаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд ученика в процессе физминутки: вперёд- назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки.

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



# Физкультминутка

## Бабочка

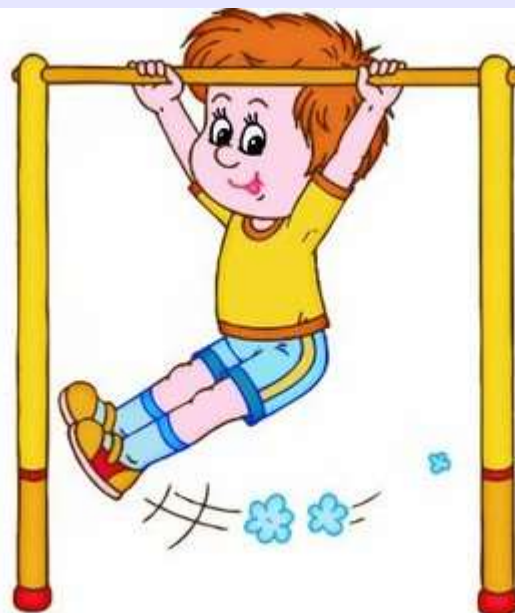
Спал цветок и вдруг проснулся,  
(следят глазами за указкой по красному овалу)  
Больше спать не захотел,  
(следят глазами за указкой по синему овалу)  
Шевельнулся, потянулся,  
(следят глазами за указкой по короткой полоске)  
Взвился вверх и полетел.  
(следят глазами за указкой по длинной полоске)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется.  
(покружиться)  
Предлагаем детям посмотреть, как бабочка летит по красному овалу (водим указкой по красному овалу)





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

# Мышечная активность



Развитие мышечных групп у детей неравномерное.

У ребенка первых лет жизни развиваются крупные мышцы плеча и предплечья, с 6—7 лет — мелкие мышцы кистей, отвечающие за тонкие координированные движения рук.

Деятельность детей в разные возрастные периоды направлена на развитие движений, которые помогают приспособиться к окружающему миру.

До 5—6 лет — это развитие общих двигательных умений, после 5—6 лет — развитие тонкой координации: письмо, лепка, рисование.

С 8—9 лет происходит дальнейшее нарастание объема мышц вследствие постоянной деятельности мышц рук, ног, спины, плечевого пояса, шеи.

## Пальчиковая гимнастика

"Пальчиковые игры" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.



Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Наши пальчики встряхнем,  
Рисовать опять начнем.

- Поднять руки перед собой,  
встряхнуть кистями и  
притопывать.

### Пальчиковые игры

Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем пальчики считать,  
Все такие нужные,  
Крепкие и дружные.

- Пересчитать пальчики и сжать  
их в кулак. Поменять руки.



**Улитка, улитка,**



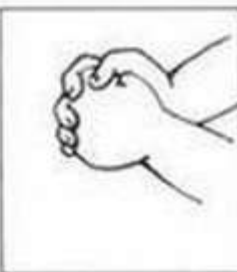
*Сжимаем кулачок и  
оттопыриваем  
большие пальцы.*

**Покажи рога.**



*Показываем «рожки».*

**Дам тебе, улитка,  
Я пирога.**



*Кулачок обнимаем  
ладошкой.*

**Дам тебе лепешки -**



*Складываем ладошки  
лодочкой.*

**Высуни рожки.**



*Показываем «рожки».*

**Наши уточки с утра –  
Кря-кря-кря!**



*Все пальчики  
округляем, соединяем  
в щепоть.*

**Наши гуси у пруда –  
Га-га-га!**



*Пальчики, собранные  
в щепоть,  
вытягиваем вперед.*

**Наши курочки в окно –  
Ко-ко-ко!**



*Делаем пальчиками  
куриный гребешок.*

**А как Петя-петушок  
Рано-рано поутру  
Нам споет – ку-ка-ре-ку!**



*Большим и  
указательным  
пальчиками делаем  
клювик, а остальные  
распрямляем.*

# Релаксаци

я



**Релаксация** — это сильное расслабление мышц организма, сопровождающееся удалением нервного напряжения.

Релаксация заключалась в полном расслаблении на 1-3 минуты (делать это можно сидя в удобной позе за столом, либо наклониться на парту), в этот момент предлагается остановить все мысли, просто наблюдать за тишиной вокруг и внутри себя.



**Цель релаксации** — снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы.

Если вы чувствуете, что обучающиеся устали, а впереди еще много работы или сложная задача, сделайте паузу, вспомните о восстанавливающей силе релаксации.



## Дыхательное упражнение

- Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды.
- Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.
- Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее.



## Упражнение «Задуй свечу»

- Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.
  - Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дую на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у».
- Повторите упражнение 5-6 раз.



## Упражнение «Ленивая кошечка»

- Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.
  - Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!».
- Также повторите упражнение несколько раз.



Внедрение в обучение здоровьесберегающих упражнений ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детском коллективе.

