**АНТИСТРЕССОВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

*«Бодрое и веселое расположение духа - не только богатый источник жизненного наслаждения, но в то же время и сильная охрана характера».*

*С. Смайлс*

**Упражнения, направляющие энергию на использование потенциала мозга без напряжения**

*«Кнопки мозга».* Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 с и стало жарко. Повторите 3 раза.

Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно - так, чтобы было приятно, 10-15 с.

Минутный массаж ушных раковин: осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши - вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком 15-20 с. Упражнение подготовит к напряженной работе.

*«Ленивая восьмерка».* Вытянуть вперед руку, сжатую в кулак и с поднятым вверх большим пальцем. Затем начать медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Далее следует повторить это упражнение по 4 раза каждой рукой, потом - сцепив обе руки. На последнем этапе необходимо включить все тело, описывая эту восьмерку уже всем корпусом. Упражнение не только «заряжает мозги» - это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

*«Перекаты головы».* После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. Наклоните голову вперед и медленно перекатывайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое. Наклоните голову назад и снова делайте перекаты. Эта зарядка для тех, кто решил вернуть себя в рабочее состояние, стать инициатором и творцом, уравновешенным, жизнерадостным человеком, полным идей и вдохновения.

*Массаж стрессозависимых зон.* Массаж области задней поверхности шеи, включая затылочные бугры (круговыми движениями, в течение 1 минуты). Массаж области трапециевидной мышцы. Массаж межлопаточного пространства, углов лопаток и поверхности лопаточной области. Массаж грудинно-реберного сочленения, мечевидного отростка. Массаж плечевых суставов. Массаж спины палками, теннисными мячами (минимуму 10 минут); цель: это упражнение на разрядку, выполняемое с партнером, одновременно упражнение на близость и дистанцию; мяч перемещать по спине медленно (лучше всего обеими руками) и при этом охватывать всю спину. В этих областях наиболее часто встречается локализация гипертонусов, спазмов глубоких мышц, окружающих позвоночник, возникающих как отклик на воздействие неблагоприятных факторов стресса. Состояние зажатости и напряженности мышц затылка, шеи и плеч влечет за собой недостаточное поступление кислорода к голове и головном мозге, вызванное прерывистым и поверхностным дыханием, снижение зрительной работоспособности глаз, внимания и мыслительной активности, боли в глазах или вокруг глаз, головные боли или приступы мигрени, которые усиливаются, быструю утомляемость. Во всех случаях чрезмерного напряжения и спазмов мышц и переутомления действенную и быструю помощь могут оказать массаж и акупрессура.

На руках имеются точки и рефлексогенные зоны, подобные тем, что расположены на стопе. Нервные окончания пальцев рук и всей ладони широко связаны с корой больших полушарий. На руках находится много точек и зон, обладающих успокаивающим и тонизирующим действием. Массаж рук укрепляет нервную систему: касание или легкое безостановочное поглаживание, надавливание с использованием тяжести пальцев, глубокое надавливание, при котором на коже в области точки отмечается более или менее глубокая ямка. Плавное медленное и продолжительное надавливание действуют успокаивающе, а резкое, сильное и короткое - возбуждающе. Длительность воздействия - 0,5 -1 минута. Кроме проведения массирующих действий руками, полезен массаж с помощью «Аппликатора Кузнецова», валика игольчатого магнитного, массажеров «Каштан» и эластичных пружинных колец, массажера «Краб», биотренажера «Антистресс»: во время спокойного выдоха надевать на палец биотренажер, а во время вдоха - снимать, нельзя оставлять на пальцах без движения.

*Звуковая гимнастика.* Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. При этом основным условием является проведение занятий на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие. При произнесении звука «И» вибрируют голосовые связки, гортань и уши, возникают колебания в голове, из тела выводятся вредные вибрации, улучшается слух. Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу. Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности. Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе. Звук «Е» - чистильщик нашего организма, он создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. Звуки «РЭ» помогают снять стрессы, страхи, заикания. Звуки «ТЭ» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Комплексы звуковой гимнастики: энергичное произнесение звуков «П-Б» (укрепление мышц губ), «Т-Д» (укрепление мышц языка), «К-Г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к» (укрепление мышц языка и полости гортани). Особенностью методики является дыхание: вдох через нос - пауза, активный выдох через рот - пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

*«Дыхание плача».* Представьте себе, что вы плачете - делаете вдох, на всхлипе. После вдоха - паузы нет, сразу делаете продолжительный выдох (можно произносить звук «хооо», «фууу», «фффф»). После выдоха следует естественная пауза 1-2 с (в это время не дышать). После этого снова сделать короткий вдох.

**Упражнения для расслабления**

*«Белое облако».*Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

*«Улыбка».* Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

Советы педагогам

Пара нехитрых движений пальцами, и ваша жизнь заиграет новыми красками!

АНТИСТРЕСС.

Мягко надави большим пальцем левой руки на середину правой ладони и вращай им по кругу в течение минуты. То же самое сделай правым большим пальцем на левой ладони. Это ослабит напряжение в районе шеи и переключит твое внимание.

ПРИЛИВ СИЛ.

Кончиками пальцев обеих рук энергично постучи друг о друга. Затем кончиками большого и указательного пальца правой руки сожми левый большой палец и проведи ими от основания до кончика . То же самое сделай с большим пальцем правой руки.

ЗАПУСК МОЗГА

Легко сожми большой палец левой руки указательным и средним пальцами правой (как пассатижами) и «ввинтись» им в этот зажим от кончика до основания. То же проделай с правым большим. Такой массаж улучшает прилив крови к мозгу

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ
 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ШКОЛЬНОГО УРОКА**

Продумывая урок, я планирую, где можно использовать материал экологической стенки, подойти к ней детям, предложить индивидуальные задания.
А как же использовать зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока? Достигается это за счёт максимального удаления от глаз ребёнка учебного дидактического материала. 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.
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. «Весёлые человечки». На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2 см. Дети повторяют движения человечка.
3. 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.


Рис. 4

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.

#### 2. 1. Дифференцированные физкультминутки

Изучив данные о физиологической возможности каждого ребёнка и составив диаграмму заболеваемости класса, провожу дифференцированные физкультминутки. Каждый ребёнок по имеющейся у него памятке в течение 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.

«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 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 вдыхать и выдыхать. 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.

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
Хочет 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. «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. 2. Методический приём – вставки о здоровье на уроках по предметам
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.

#### Русский язык

Вставка 1. Вежливые слова и здоровье.
Учитель предлагает детям правильно списать с доски написанные там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Пусть дети подумают, что общего между этими словами, и продолжат список.
- Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу: «Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:
- Я хочу быть здоровым!
- Я могу быть здоровым!
- Я буду здоровым!

Вставка 2. Списывание текста о здоровье.
Учитель предлагает учащимся правильно списать с доски текст:
«Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут».
Или такой текст:
«Чистота- залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай».
Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.
После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить её вслух всем вместе.

Вставка 3. Разбор слова по составу.
Пясть- пястные кости- запястье.
Перст – персты – перстень -перстенёк.
Ладонь – ладья – ладушки – оладьи – ладошки – ладоши.
Пальцы – пяльцы – пялить глаза.
Ухо – подушка – заушница – заушная область.
Изучая русский язык, школьники познают смысловое значение и происхождение слов, обозначающих части тела. Пясть – это пять лучеобразно расположенных косточек, формирующих основу ладони. Кости пясти называются пястными. Запястье – часть кисти, соединяющая её с предплечьем. Первый ряд слов объединяет корень «пяст».
Перст – старинное название пальца руки. «Перст» - корень слов второго ряда. «Перстами лёгкими как сон моих зениц коснулся он» (А. С. Пушкин)
Ладья – это большая лодка. Ладонь в согнутом положении образует углубление, напоминающее ладью, откуда и получила своё название.
Разбирая слова с корнем «ух (уш)», назовём слово
«заушница». Так называется воспаление околоушной слюнной железы, другое название болезни – свинка. Заболевание заразное, передаётся через воздух. Кстати, можно сказать ребятам, что через воздух плохо проветренной комнаты можно заразиться не только свинкой, но и корью, дифтерией, гриппом и даже туберкулёзом. Но никто не заболеет, если мы будем на каждой перемене выходить из класса и хорошо его проветривать, а также постоянно укреплять здоровье.

Вставка 4. Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.
Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Приведу несколько примеров.
« Колобок».
Дети легко и охотно приходят к заключению:
- Коли мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.
«Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»
- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.
- Если вода прозрачная, красивая, она чистая?
- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.
Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:
- Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться. После еды прополощите рот.

Математика
Вставка 1. Задачи по анатомии.
Задача 1. При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей.
Вопрос 1 : На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорождённого?
Ответ: с ростом человека количество костей в его скелете уменьшается на 90. 350 – 260 = 90.
- Куда деваются эти кости?
- Они срастаются.
Вопрос 2. На сколько костей у новорождённого больше, чем у взрослого.
Ответ: 350 – 260 = 90. При рождении у человека у человека на 90 костей больше, чем у взрослого.
Вопрос 3. Сколько костей у здорового человека срастаются в течение жизни?
Ответ: 350 – 260 = 90. В течение жизни у здорового человека 90 костей срастаются.
Задача 2. Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60 %, а порезанный кусками – 35%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, очищенным и порезанным кусками?
Ответ: в 2 раза.
- Картофель «в мундире» и запечённый в кожуре наиболее полезен. В нём много витамина С и калия. Они укрепляют сердце, делают человека энергичным, защищают от инфекций.

#### Окружающий мир

Вставка 1. Лекарственные растения твоего края.
- Природа даёт человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных растений признаны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, шиповник, черёмуха, берёза, дуб, липа, одуванчик – не перечесть всех природных врачей.
Вставка 2. К теме «Введение». Природа и человек.
- Нет неживой природы. Земля, вода, камни также, как растения и животные, ценят доброе к себе отношение и отвечают на добро добром. В природе всё взаимосвязано. В народе говорят: «Как аукнется, так и откликнется». Люди – часть природы. Люди отличаются от всего другого в природе только тем, что способны осознавать себя, познавать законы природы, творить по намеченному плану. Человек – маленькая Вселенная. Естественный образ жизни человека, соответствующий законам природы, даёт человеку здоровье и долгую счастливую жизнь, а человеческому сообществу – мир и процветание.

#### 3. Вывод

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому всё, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь.
Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников. 1 класс - за учебный год переболело простудными заболеваниями около 80%, то к концу 4-го класса процент заболевших снизился до 16%.

Чтобы сохранение и укрепление здоровья обучающих в начальной школе при стабильных результатах обучения было успешным, необходимо реализовывать следующие условия:
• выявлять и учитывать показатели здоровья учащихся;
• правильно организовывать место и время учебной деятельности (например, проводить смену динамических поз);
• применять здоровьесберегающие технологии, приемлемые в образовательном процессе данного образовательного учреждения (упражнение для глаз; сочетание разных видов деятельности);
• создать специальную образовательную программу факультативного курса, направленного на мотивацию ЗОЖ;
• соблюдать принцип педагогического сотрудничества учителей и родителей по проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся.
Основной целью моей работы в русле педагогики здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!»

Здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель моей работы. А постоянная озабоченность охраной здоровья школьников может и должна приобрести характер закона, определяющего действия педагога.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

**Алфавитные физминутки**

**А — начало алфавита**

А — начало алфавита,

Тем она и знаменита.

А узнать ее легко:

Ноги ставит широко. *(Дети должны стоять широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз-два хлопка. Темп постоянно ускоряется.)*

**Большая буква**

Если названные мною слова надо писать с большой буквы — поднимайте руки вверх, если с маленькой — приседайте: *Барсик, котёнок, город, Воронеж, Никита, третьеклассник, река, Дон, Волга, собака, корова, Дружок, Зорька, воробей, урок.*

**Будем в классики играть**

Будем в классики играть, На одной ноге скакать. **А**теперь ещё немножко На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

**Буква  *Е***

В алфавите, в букваре, *(Хлопки в ладоши.)*

Проживала буква Е.

Как-то раз она шагала *(Ходьба на месте.)*

По тетрадке не спеша,

Замечталась и упала,

*(Приседания.)*

Превратилась в букву Ш...

Школьник был, конечно, рад: *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Вот так буква-акробат! *(Хлопки в ладоши.)*

**Буквой «Л» расставим ноги**

Буквой Л расставим ноги, Словно в пляске — руки в боки. Наклонились влево, вправо, Влево, вправо... Получается на славу. Молодцы!

Влево — вправо, влево - вправо... *(Расставили ноги, руки на поясе; наклоны влево, вправо.)*

**Вновь у нас физкультминутка**

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись. *(Наклоны вперёд и назад.)*

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать. *(Рывки руками перед грудью.)*

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова. *(Вращение головой.)*

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка. *(Дети садятся за парты.)*

**Вот под елочкой зеленой**

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны, *(Прыжки на одной ноге, на другой ноге.)*

Кар-кар-кар. *(Дети кричат «Кар-кар-кар» на выдохе.)*

Целый день они летали, *(Бег на месте со взмахами рук в стороны.)*

Спать ребятам не давали,

Кар-кар-кар. *(Дети кричат «Кар-кар-кар» на выдохе.)*

Только к ночи умолкают,

Вместе с нами засыпают, *(Ходьба на месте.)*

Ш-ш-ш-ш. *(Присед с выдохом.)*

**Вот так яблоко**

Вот так яблоко!*(Встали.)*

Оно *(Руки в стороны.)*

Соку сладкого полно.*(Руки на пояс.)*

Руку протяните, *(Протянули руки вперед.)*

Яблоко сорвите.*(Руки вверх.)*

Стал ветер веточку качать, *(Качаем вверху руками.)*

Трудно яблоко достать. *(Подтянулись.)*

Подпрыгну, руку протяну *(Подпрыгнули.)*

И быстро яблоко сорву! *(Хлопок в ладоши над головой.)*

Вот так яблоко!*(Встали.)*

Оно *(Руки в стороны.)*

Соку сладкого полно. *(Руки на пояс.)*

**Встанем, дети**

Встанем, дети, *(Встали.)*

Скажем тихо:

Раз, два, три, четыре, пять. -*(Шагаем.)*

Приподнялись, *(Поднялись на носочках.)*

Чуть присели *(Приседаем.)*

И соседа не задели, *( Садимся.)*

А теперь придется встать, *(Встали, потянулись.)*

Тихо сесть, *(Ровненько сели.)*

**В «Светофор» мы поиграем**

Раз, два, три, четыре, пять!

Ох, устали мы писать. *(Потягивания.)*

В «Светофор» мы поиграем, *(Ходьба на месте.)*

Руки, ноги разминаем. *(Встряхивание руками. Встряхивание ногами.)*

Красный свет нам «Стой!» - кричит,

Ждать зеленого велит.

Чтобы было ждать не скучно,

Наклоняемся мы дружно.

И назад. И вперед. *(Наклоны.)*

Влево, вправо поворот. *(Повороты туловища.)*

Вот и желтый загорелся,

Приготовиться пора.

Руки, ноги разогреем, *(Рывки руками перед грудью.)*

Начинаем, детвора! *(Ходьба на месте.)*

Вверх поднимем,

Вниз опустим,

Пролетим как самолет. *(Прыжки.)*

Вот зеленый загорелся,

Можно нам идти вперед.

Левой, правой,

Левой, правой, *(Бег с высоким подниманием бедра.)*

Смело мы идем вперед. *(Ходьба на месте.)*

Светофор — помощник славный

Уставать нам не дает.

Никто не подал и знака — *(Руки на пояс.)*

Молчали *(Повороты туловища влево-вправо.)*

**Вы, наверное, устали?**

Вы, наверное, устали? Ну, тогда все дружно встали. Ножками потопали, Ручками похлопали. Покрутились, повертелись И за парты все уселись. Глазки крепко закрываем, Дружно до 5 считаем. Открываем, поморгаем И работать продолжаем. *(Выполнение движений вслед за учителем.)*

**Вышли уточки на луг**

Вышли уточки на луг, Кря-кря-кря! *(Шагаем.)*

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж! *(Машем руками-крыльями.)*

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га! *(Круговые вращения шеей.)*

Клювом перья расправляют. *(Повороты туловища влево-вправо.)*

Ветер ветки раскачал *(Качаем поднятыми вверх руками.)*

Шарик тоже зарычал, Р-р-р! *(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)*

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш! *(Подняли вверх руки, потянулись.)*

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш.

**Громко тикают часы**

Громко тикают часы *(Ходьба сидя.)*

Тик-так, тик-так. *(Наклоны головы вправо-влево, проговаривая слова.)*В школу нам пора идти,*(Ходьба сидя.)*

Тик-так, тик-так. *(Наклоны головы вправо-влево.)*

Мы учебники собрали, *(Наклон назад, прогнувшись, руки развести в стороны.)*

Тик-так, тик-так. *(Повторить наклоны головы, руки на поясе.)*

В школу дружно зашагали, *(Ходьба на месте.)*

Тик-так, тик-так. *(Наклоны головы.)\*

**Долгожданный дан звонок**

Долгожданный дан звонок

Начинается урок.

Звуки с буквами пришли,

Чтоб порядок навести.

Внимание, девочки!

Внимание, мальчики!

Приготовьте ваши ручки,

Разомните пальчики.

Ну-ка проверь, дружок,

Ты готов начать урок?

Все ль на месте,

Все ль в порядке,

Ручка, книжка и тетрадка?

Все ли правильно сидят?

Все ль внимательно глядят?

Начинается урок,

Он пойдет ребятам впрок.

Постарайтесь все понять

И внимательно читать.

**Дружно маме помогаем**

Дружно маме помогаем —

Пыль повсюду вытираем.

Мы белье теперь стираем,

Полощем, отжимаем.

Подметаем все кругом

И бегом за молоком.

Маму вечером встречаем,

Двери настежь открываем,

Маму крепко обнимаем. *(Подражательные движения по тексту.)*

**Загадаю вам загадку**

Загадаю вам загадку,

Становитесь на зарядку. *(Ходьба на месте.)*

Раз — листочки поднимаем. *(Руки через стороны вверх.)*

Два - листочки загибаем. *(Руки за спину.)*

Три - ещё разок свернули, *(Обхватили руками плечи.)*

На четыре - развернули. *(Руки в стороны.)*

Буква спряталась внутри. *(Приседания.)*Кто догадлив? *(Прыжки на месте.)*Назови!

**Мы пройдёмся по дорожке**

Чтобы отдохнули ножки,

Мы пройдёмся по дорожке.

Но дорожка не простая -

Нас от парт не отпускает. *(Ходьба на месте.)*

Голову тяну к плечу,

Шею я размять хочу.

В стороны разок-другой

Покачаю головой. *(Вращение головой вправо и влево.)*

Пальцы ставим мы к плечам,

Руки будем мы вращать.

Круг вперёд,

другой - вперёд,

А потом наоборот. *(Руки к плечам, вращение вперёд и назад.)*

Хорошо чуть-чуть размяться.

Снова сядем заниматься. *(Дети садятся за парты.)*

**Мяч подскакивает вверх**

Мяч подскакивает вверх. Кто подпрыгнет выше всех? *(Прыжки.)*

Тише, тише, мяч устал,

Прыгать мячик перестал

И под парту закатился. *(Ходьба на месте.)*

Ну и мы за стол садимся. *(Дети садятся за парты.)*

**На зарядку становись!**

На зарядку становись!

Вверх рука, другая вниз! *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.)*

Повторяем упражненье,

Делаем быстрей движенья. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Раз - вперёд наклонимся.

Два - назад прогнёмся.

И наклоны в стороны

Делать мы возьмёмся. *(Наклоны вперёд, назад и в стороны.)*

Приседания опять

Будем дружно выполнять.

Раз-два-три-четыре-пять.

Кто там начал отставать? *(Приседания.)*

На ходьбу мы перейдём, *(Ходьба на месте.)*

И урок наш вновь начнём. *(Дети садятся за парты.)*

**Наши плечики устали**

Мы читали, мы писали,

Наши плечики устали.

Чтобы плечики размять,

Надо ручками махать.  *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком руки меняются.)*

А теперь давайте, братцы,

За учёбу приниматься! *(Дети садятся за парты.)*

**Поднимайте плечики**

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко. *(Надо оттолкнуться одной ногой и приземлиться на другую.)*

**По дорожке, по дорожке**

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке. *(Подскоки на правой ноге.)*

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке. *(Подскоки на левой ноге.)*

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. *(Бег на месте.)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки. *(Прыжки на месте на обеих ногах.)*

Стоп. Немного отдохнем.

И домой пешком пойдем. *(Ходьба на месте.)*

**Потрудились — отдохнём**

Потрудились — отдохнём, *(Ходьба на месте.)*

Встанем, глубоко вздохнём. *(Потягивания.)*

Руки в стороны, вперёд, *(Повороты туловища.)*

Влево, вправо поворот. *(Наклоны влево-вправо.)*

Три наклона, прямо встать. *(Приседания.)*

Руки вниз и вверх поднять. *(Прыжки.)*

Руки плавно опустили, *(Ходьба на месте.)*

Всем улыбки подарили.

**Словарные слова**

После окончания физкультминутки, вы запишите словарные слова, которые сможете запомнить из текста стихотворения, а также те слова, которые сможете расшифровать.

Жил один садовод, он развел огород, Приготовил старательно грядки. *(Дети делают движения, словно копают лопатой.)*

Он принес чемодан

Полный разных семян. *(Дети шагают.)*

Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна,

И взошли семена. *(Дети приседают и встают.)*

Садовод любовался на всходы.

Утром их поливал, *(Выполняют движения, словно поливают.)*

На ночь их укрывал

И берег от холодной погоды. *(Дети садятся.)*

Но когда садовод

Нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали:

— Никогда и нигде,

Ни в земле, ни в воде

Мы таких овошей не встречали!

Показал садовод

Нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо,

ОГУРБУЗЫ росли,

ПОМИДЫНИ росли,

РЕДИСВЕКЛА, ЧЕСЛУК и РЕПУСТА!

**Часы**

Тики-так, тики-так, —

Так ходики стучат. *(Дети наклоняют голову вправо-влево в такт словам.)*

Туки-так, туки-так, —

Так колеса стучат. *(Поочередно правой и левой рукой описывают перед собой круг.)*

Токи-ток, токи-ток, —

Так стучит молоток. *(Изображают кулачками молоточки.)*

Туки - ток, туки - ток, —

Так стучит каблучок. *(Стучат каблучками.)*

**Юрта, юрта**

Юрта, юрта, круглый дом, *(Шагаем на месте.)*

Побывайте в доме том! *(Развели руки в стороны.)*

Гости явятся едва *(Повороты туловища влево-вправо.)*

В печку прыгают дрова. *(Прыжки на месте.)*

Печка жарко топится, *(Хлопаем в ладоши.)*

Угостить торопится. *(Присели.)*

Ладушки, ладушки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Круглые оладушки. *(Шагаем на месте.)*

**Физические минутки на тематику  окружающего мира**

А **в лесу растёт черника**

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать.*(Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. *(Ходьба на месте.)*

В класс пора мне возвращаться,

Чтобы снова заниматься. *(Дети садятся за парты.)*

**Весело в лесу**

Зайцы утром рано встали,

Весело в лесу играли.

По дорожкам прыг-прыг-прыг!

Кто к зарядке не привык? *(Прыжки на месте.)*

Вот лиса идёт по лесу.

Кто там скачет, интересно? *(Ходьба на месте.)*

Чтоб ответить на вопрос,

Тянет лисонька свой нос. *(Потягивания — руки вперёд.)*

Но зайчата быстро скачут.

Как же может быть иначе? *(Прыжки на месте.)*

Тренировки помогают!

И зайчата убегают. *(Бег на месте.)*

Вот голодная лиса *(Ходьба на месте.)*

Грустно смотрит в небеса. *(Потягивания — руки вверх.)*

Тяжело вздыхает, *(Глубокие вдох и выдох.)*

Садится, отдыхает. *(Дети садятся за парты.)*

**Ветер**

Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. *(Наклоны вправо-влево.)*

Ветер тише, тише, тише, *(Присесть, спина прямая.)*

Деревцо все выше, выше. *(Встать на носки.)*

Раз, два — выше голова, *(Поднять голову.)*

Три, четыре - руки шире, *(Руки в стороны.)*

Пять, шесть — тихо сесть, *(Сесть за парту.)*

Семь, восемь - тень отбросим. *(Два хлопка о парту.)*

Сел на дерево скворец,

И игре нашей конец. *(Дети громко проговаривают эти слова.)*

**В зоопарке**

В зоопарке ходит слон,

Уши, хобот, серый он. *(Наклоны головы в стороны.)*

Головой своей кивает, *(Наклоны головы вперед.)*

Будто в гости приглашает. *(Голову прямо.)*

**Во дворе растёт подсолнух**

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Руки в спину упираем,

Поясницу прогибаем.

А теперь давай, дружок,

Посмотри на потолок. *(Поставить ладони сзади на пояс, медленный прогиб назад.)*

Отдохнули мы чудесно,

И пора за парты сесть нам. *(Дети садятся за парты.)*

**Вы, наверное, устали**

Вы, наверное, устали? *(Ходьба на месте.)*

Да! *(Хлопки в ладоши.)*

И поэтому все встали. *(Руки вверх — потянулись.)*

Дружно вытянули шеи *(Наклоны вперед.)*

И как гуси зашипели: «Ш-ш-ш». *(Повороты туловища влево-вправо.)*

Пошипели, помолчали

И, как зайцы, поскакали. *(Прыжки на месте.)*

Поскакали, поскакали

И за кустиком пропали. *(Ходьба на месте.)*

**Выросли** **деревья в поле**

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле! *(Потягивания — руки в стороны.)*

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется. *(Потягивания — руки вверх.)*

Вот подул весёлый ветер,

Закачались тут же ветки, *(Дети машут руками.)*

Даже толстые стволы

Наклонились до земли. *(Наклоны вперёд.)*

Вправо-влево, взад-вперёд -

Так деревья ветер гнёт. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*

**Вышел зайчик**

Вышел зайчик погулять.

Начал ветер утихать. *(Ходьба на месте.)*

Вот он скачет вниз по склону,

Забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов,

Средь травы, цветов, кустов. *(Прыжки на месте.)*

Зайка маленький устал.

Хочет спрятаться в кустах. *(Ходьба на месте.)*

Замер зайчик средь травы

А теперь садимся мы! *(Дети садятся за парты.)*

**Вышли мышки**

Вышли мышки как-то раз *(«Ходьба», сидя за партой (держать осанку).)*

Посмотреть, который час. *(Наклон головы назад, выпрямиться, руки на пояс.)*

Раз-два, три-четыре, *(Два хлопка справа, два хлопка слева.)*

Мыши дернули за гири. *(Руки вверх-вниз.)*

Вдруг раздался страшный звон, *(Четыре хлопка над головой.)*

Убежали мышки вон.

**Гномик**

Гномик по лесу гулял, *(Ходьба на месте.)*

Колпачок свой потерял. *(Наклоны вперед — «ищем пропажу».)*

Колпачок был непростым

Со звоночком золотым. *(Хлопки в ладоши.)*

Гному кто точней подскажет, *(Прыжки на месте.)*

Где искать ему пропажу? *(Ходьба на месте.)*

**Говорит цветку цветок**

Говорит цветку цветок:

«Подними-ка свой листок. *(Дети поднимают и опускают руки.)*

Выйди на дорожку

Да притопни ножкой. *(Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.)*

Да головкой покачай

Утром солнышко встречай. *(Вращение головой.)*

Стебель наклони слегка —

Вот зарядка для цветка. *(Наклоны.)*

А теперь росой умойся,

Отряхнись и успокойся.» *(Встряхивания кистями рук.)*

Наконец готовы все

День встречать во всей красе. *(Дети садятся за парты.)*

**Головой качает слон**

Раз, два, три — вперёд наклон,

Раз, два, три — теперь назад. *(Наклоны вперёд, назад.)*

Головой качает слон —

Он зарядку делать рад. *(Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)*

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка. *(Дети садятся за парты.)*

**Гриб**

Меж еловых мягких лап Дождик кап, кап, кап! *(Щелчки пальцами.)*

Где сучок давно засох, *(Потереть ладошки.)*

Серый мох, мох, мох. *(Положить на стол ладошки и перебирать пальцами.)*

Где листок к листку прилип, *(Поднять руки вверх, хлопая в ладошки.)*

Вырос гриб, гриб, гриб. *(С поворотами кистей (то одна сверху, то другая сверху) руки вверх в «замок».)*

Кто нашел его, друзья? *(Руки вниз и на пояс.)*

Это я! *(Повороты туловища вправо-влево.)*

**Дети по лесу гуляли**

Дети по лесу гуляли, *(Дети маршируют на месте.)*

За природой наблюдали. *(Ладонь прикладывают к глазам.)*

Вверх на солнце посмотрели *(Поднимают головы кверху, «тянутся к солнышку.)*

И их лучики согрели.

Бабочки летали,

Крыльями махали. *(Машут руками.)*

Дружно хлопаем, *(Хлопают в ладоши.)*

Ногами топаем! *(Топают ногами.)*

Хорошо мы погуляли, *(Маршируют, делают вдох-выдох.)*

И немножечко устали! *(Дети садятся на свои места.)*

**Дождь!**

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам! *(Шагаем на месте.)*

Гром! Гром, как из пушек.

Нынче праздник для лягушек. *(Прыжки на месте.)*

Град! Град! Сыплет град

Все под крышами сидят. *(Хлопки в ладоши.)*

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин. *(Шагаем на месте.)*

**Как приятно в речке плавать!**

Как приятно в речке плавать! *(Плавательные движения.)*

Берег слева, берег справа. *(Повороты влево и вправо.)*

Речка лентой впереди. *(Потягивания — руки вперёд.)*

Сверху мостик — погляди. *(Потягивания — руки вверх.)*

Чтобы плыть ещё скорей,

Надо нам грести быстрей.

Мы работаем руками.

Кто угонится за нами? *(Плавательные движения.)*

А теперь пора нам, братцы,

На песочке поваляться.

Мы из речки вылезаем *(Ходьба на месте.)*

И на травке отдыхаем, *(Дети садятся за парты.)*

**Кто играет с нами в прятки?**

Это чьи мелькают пятки?

Кто играет с нами в прятки? Прыг да скок, прыг да скок - *(Прыжки.)*

Ускакала под кусток. *(Сесть в глубокий присед.)*

Кто там прячется от нас?

Ну-ка, поглядим сейчас. *(Дети сидят в глубоком приседе.)*

Это шустрая лягушка!

Выходи играть, квакушка! *(Дети встают, наклоняются и задерживаются в наклоне на несколько секунд.)*

Посмотри, как небо ясно! *(Потягивания —руки вверх.)*

Как природа здесь прекрасна! *(Потягивания — руки в стороны.)*

А лягушка любит дождь. *(Руки скрещены на груди, ладони на плечах.)*

Чем мы можем ей помочь?

Ведь сегодня ясный день,

Отнесём лягушку в тень. *(Дети садятся за парты.)*

Кто на месяце живёт?

Месяц по небу плывёт.

Кто на месяце живёт? *(Ходьба.)*

Там гуляет хитрый лис,

Он на землю смотрит вниз *(Дети наклоняются вперёд на несколько секунд.)*

Машет лис своим хвостом,

Серебрится мех густой. *(Дети машут руками за спиной.)*

А вокруг летают звёзды,

Залетают к лису в гости. *(Дети машут руками перед собой.)*

Кто садится на кровать,

Кто на стул, а кто на шкаф.

Кто на кресло, кто на стол,

Кто на полку, кто на пол. *(Приседания.)*

Ну, и мы давайте сядем

И откроем-ка тетради. *(Дети садятся за парты.)*

**Лебеди**

Лебеди летят, *(Ходьба на месте с подниманием рук через стороны вверх и вниз (держать осанку).)*

Крыльями шумят. *(Наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны.)*

Прогнулись над водой,

Качают головой. *(Повороты головы.)*

Прямо и гордо

Умеют держаться. *(Выпрямиться, руки за спину — проверить осанку, пауза 3****—4****с.)*

И очень бесшумно *(Руки вниз — потянуться вверх.)*

На место садятся. *(Сесть на место, туловище держать прямо.)*

**Лисенок**

Лисенок проснулся *(Потянулись.)*

И вышел умыться. *(Ходьба на месте.)*

Вдруг видит, а в луже

Другая лисица. *(Наклоны туловища вперед.)*

Он вежливым был.

Извинился к тому же: *(Повороты туловища.)*

Пойду поищу-ка

Свободные лужи! *(Ходьба на месте.)*

**Медвежата**

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили,

Вот так, вот так, *(Круговые движения головой вправо-влево.)*

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так, *(Пружинистые сгибания и разгибания рук.)*

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили *(Шаги на месте, раскачиваясь из стороны в сторону.)*

И из речки воду пили.

Вот так, вот так, *(Наклоны вперед, руки внизу.)*

И из речки воду пили.

А потом они плясали, *(Присядка. Прыжки на одной ноге.)*

К солнцу лапы поднимали.

Вот так, вот так, *(Руки вперед, вверх, в стороны, вниз.)*

К солнцу лапы поднимали.

**Мы березку посадили**

Мы березку посадили, *(Выпрямиться за партой.)*

Мы водой ее полили, *(Руки согнуть к плечам, ладонями вперед.)*

И березка подросла, *(Встать за партой.)*

К солнцу ветки подняла, *(Руки вверх.)*

А потом их наклонила *(Руки вниз, спина прямая.) —*

И ребят благодарила. *(Поклоны головой, сесть.)*

**Физические минутки и подвижные игры**

**на динамических переменах**

**Все ли на месте**

Перед играющими раскладываются различные предметы:

 игрушки, бытовые предметы, школьные принадлежности.

 Водящий поворачивается к ним спиной. В это время один предмет убирается. Повернувшись, водящий должен назвать его и показать то место, где он лежал.

**Вызов номеров**

Играющие рассчитываются по порядку номеров. Каждый запоминает свой номер. Учитель вызывает детей по номерам и дает им определенное задание: поймать мяч, сделать упражнение, принести эстафетную палочку и т. д.

**Замри!**

Ученик стоит прямо, прислонившись спиной к стене; пятки соединены и касаются стены; икры, ягодицы, лопатки касаются стены; руки свисают без напряжения, локтями касаясь стены. По команде учителя «Замри!», ученик пытается уменьшить пространство между стеной, шеей и поясницей, мысленно считая до 10-ти, после чего возвращается в свободное положение.

**Запомни свое место**

Учитель строит играющих в определенном порядке.

Дети должны запомнить свои места. Затем они расходятся. По сигналу учителя (команда, свисток, хлопок, флажок и т. п.) каждый играющий должен занять свое место.

**Исправить осанку!**

Ученики становятся в две колонны по одному на расстоянии вытянутых рук. Впередистоящие получают по мячу и по сигналу учителя начинают передавать мячи над головой ученикам, стоящим сзади. Когда мяч доходит до последнего в колонне, все поворачиваются кругом и мяч передается тем же способом в обратном направлении. Впередистоящий ученик, получив мяч, подает команду: «Исправить осанку!» команда, быстрее других закончившая передачу мяча и имеющая лучшую осанку, побеждает.

**Лес, болото, море**

Учитель называет обитателей лесов, болот, морей и рек.

Как только учитель называет обитателей лесов, дети поднимают руки вверх и тянутся кверху (волк, лисица, лось и т. д.).

Если учитель называет обитателей болот (цапля, лягушки и т. д.), дети выполняют наклоны вправо-влево, держа руки на поясе.

Как только учитель назовет обитателей морей и рек (карась, кит, акула и т. д.), дети разводят руки в стороны, имитируя движения плавания «брассом».

В конце игры подводятся итоги, кто окажется самым внимательным, какой ряд и т. д.

**Летает — не летает**

Учитель произносит названия предметов, животных и т. д.

Если названное летает, дети встают на носочки, разводят руки в стороны, если нет, то шагают на месте.

Самолет, синица, муха... - стойка на носках, руки в стороны, можно выполнять повороты.

Качели, машина... — ходьба на месте.

При повторении игры можно добавить слово «ползает», тогда дети принимают положение приседа. Улитка, червяк... - присед.

**Как говорят части тела?**

Ученики становятся в круг, ведущий выводит в центр игрока и тихо говорит ему задание; которое игрок выполняет движением, а все остальные, повторив движения, пытаются отгадать, какие задания давал ведущий.

- Как говорят плечи «Я не знаю»?

- Как говорит палец «Иди сюда»?

- Как ноги ребенка требуют «Я хочу»?

- Как говорит голова «Да» и «Нет»?

- Как говорит рука «До свидания»?

**Класс — смирно!**

Играющие стоят в колоннах между рядами парт. Учитель проводит комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на решение задач физкультпаузы. Он подает команды: «Руки вперед!», «Руки вверх!», «Присесть!», «Встать!» и т. д.

Ребята должны выполнять только те действия, перед названием которых учитель произносит слово «класс». В остальных случаях играющие никаких движений делать не должны.

Колонна, сделавшая меньше ошибок, выигрывает.

**Отгадай движение**

Играющие делятся на две команды.

Игроки одной из команд заранее договариваются между собой о том движении, которое они будут делать все вместе на определенный счет во время ходьбы. Игроки водящей команды все вместе повторяют отгаданное движение. Затем команды меняются ролями.

**Релаксации**
**Релаксация «Дирижер».**

У ч и т е л ь. Встаньте, потянитесь, приготовьтесь слушать музыку. Мы послушаем музыкальный фрагмент из произведения П. И. Чайковского «Вальс цветов». Сейчас будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром. *(Включается музыка.)*

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все звучащие инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще локтями и всей рукой целиком… Пусть в то время, как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по-новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

**^ Релаксация «Путешествие на облаке».**

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, ягодицы удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растет в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

**^ Упражнения перед выполнением письменных работ**
• М а с с а ж кончиков пальцев.
• М а с с а ж кончиков пальцев с использованием грецких орехов.
Два ореха положить между ладонями и катать их.

**Глазодвигательные упражнения**
***Взгляд влево вверх***

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым глазом нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого выполняются упражнения в течение 7 с. Смотреть надо на карандаш в левой руке, затем взгляд переводится вперед, «прямо перед собой» (7 с).

Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку, упражнение повторяется.

***Горизонтальная восьмерка***

***Глаз-путешественник***
Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки с изображением игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот или иной предмет, названный учителем.