

Здоровьесберегающие разминки на уроке

Любой учитель знает, что во время урока необходимо делать паузы, проводить физкультминутки, менять вид деятельности. Однако, как *показывает практика, многие педагоги игнорируют эти требования, ссылаясь* на нехватку времени, большое количество теоретического материала, который нужно «вложить» в головы детей. Они мало задумываются над тем, как дети воспринимают эту информацию, сможет ли ребёнок ею воспользоваться в реальной жизнедеятельности «за дверью класса», какую цену он платит за ускоренное обучение. Не взирая на потребности времени, учителя продолжают проповедовать «знанеевый» подход и играть роли транслятора, контролёра и судьи.

Большинству учеников такое образование достаётся ценой здоровья, а обучение в школе для них является хронической психотравмирующей ситуацией.

Вследствие умственного переутомления дети становятся чрезмерно возбудимыми, раздражительными, агрессивными, капризными, тревожными, возникает головная боль, нарушается сон.

Учителю необходимо вовремя почувствовать *и* отреагировать на то, что дети истощены, перевозбуждены, их внимание рассеивается. Здесь на помощь приходят «здоровьесберегающие разминки». Это элементы психогимнастики, психотренинга, игровой психотерапии, телесноориентированных техник.

Важнейший фактор «здоровьесберегающей» направленности разминок - общение учителя с учениками. Создание позитивной, комфортной, безопасной среды посредством безоценочного принятия, поддержки, отсутствия насилия, поощрения самовыражения, исключения сравнения, юмора, творчества - второе необходимое условие. Учитель здесь выступает как психотерапевт, который создаёт «помогающую» самовыражению, самопознанию среду.

Каждая разминка в среднем занимает от 3 до 7 минут.

Виды разминок:

- Организационные разминки;
- Телесные разминки;

- Пальчиковые разминки;
- Гимнастика для глаз;
- Разминка для голоса.

Учителю важно постараться так подобрать разминки, чтобы они были интегрированы, «вплетены» в текущий урок, а не превратились в его формальный и «обязательный» этап, выпадающий из целостного учебного процесса.

Организационные разминки

Позволяют сбросить напряжение и возбуждение либо, наоборот, активизировать внутренние ресурсы и настроиться на работу, успокоиться, организовать, сосредоточиться и одновременно раскрепоститься.

Тренируют зрительное, слуховое, кинестическое внимание, память, способствуют их скоординированности.

Способствуют сплочению детей, формируют навыки группового взаимодействия.

Платочек смеха

Учитель подкидывает платочек, и, пока он летит, все могут громко смеяться, издавать звуки, принимать любые позы, топать, хлопать в ладоши.

Как только платочек падает на пол, ученики садятся на свои места и соблюдают тишину.

Эту разминку можно проводить несколько раз (по мере необходимости) в течение урока.

Звёздный дождь

Ученики вместе с учителем начинают хлопать (оговорённое количество раз) указательным пальцем на ладони, затем добавляют ещё один палец, потом ещё один. Шум от аплодисментов увеличивается - все хлопают некоторое время, а затем аплодисменты становятся менее бурными, так как в обратном порядке уменьшается количество пальцев.

Летит по небу шар

Прежде чем предложить детям эту игру, педагогу нужно потренироваться

самому.

Учитель вместе с классом разучивает стихотворение:

Летит, летит по небу шар,

По небу шар летит,

Но знаем мы: до неба шар

Никак не долетит.

Когда слова выучены, их постепенно (слово за словом) заменяют движениями:

Летит - выполняются взмахи руками, изображая полёт птицы.

По небу - указательный палец правой руки поднимается вверх.

Шар — обводится круг перед собой. Но знаем - руки прислоняются к груди.

Мы - руки разводятся перед собой.

Никак не - руки перекрещиваются.

Долетит - выполняются взмахи руками, изображая полёт птицы.

Волишебная тройка

Ученикам предлагается посчитать до ... Считать нужно по очереди, вслух. Тот, кому достанется числр 3,13 или те числа, которые делятся на три, должен молча хлопнуть в ладоши (подпрыгнуть, сказать «абракадабра» и т. п.). Если он сбился - выходит из игры. Игра продолжается, пока не останется три ученика.

Словесный волейбол

Учитель кидает мячик одному из учеников, называя при этом слово - существительное. Тот, кто ловит мячик, добавляет подходящее по смыслу прилагательное, следующий называет глагол и т. д. до воспроизведения законченной мысли.

Эту разминку удобно адаптировать к любой теме урока.

Телесные разминки

Способствуют самовыражению, осознанию и принятию своего тела, углублённого чувства «Я», тренирует язык тела.

Служат для профилактики психосоматических нарушений, остеохондроза

или сколиоза, помогают снять напряжение, укрепляют мышцы, подвижность суставов, гибкость позвоночника.

Нормализуют кровяное давление и кровообращение в позвоночнике.

Снимают умственную усталость.

Развивают двигательную память, психомоторную координацию, концентрацию внимания. Формируют навыки саморегуляции.

Поза дерева

Ноги вместе. Стопы прижаты к полу, спина прямая. Спокойный вдох - выдох, плавно поднять руки вверх. Ладони друг к другу - на уровне ушей, пальцы вместе. Потянуться всем телом. Дыхание произвольное, спокойное. Представить дерево - корни в земле, ствол и ветки тянуться к солнцу. 15-20 сек. Плавно опустить руки и расслабиться.

Марионетки

Детям предлагается представить и изобразить марионеток - как будто к разным частям тела прикреплены верёвочки. С помощью которых телом можно управлять.

Важно расслабиться. Потрясти руками, сбросить напряжение. Выполнять движение так, как будто воображаемые верёвки тянут вверх по очереди голову, плечи, локти, кисти рук, грудную клетку, лопатки, ноги. Сначала нужно выполнять движение вверх, затем расслабление вниз - «бросить» руки ит. д.

Учитель может помочь детям, которым трудно полностью расслабиться, ощутить полное расслабление частей тела, если сам будет «управлять» телом ребёнка - поднимет его полностью расслабленную, «тяжёлую» руку.

Магнит

Учитель предлагает детям представить себе, что пол - это магнит, который притягивает ноги. Нужно передвигаться по магниту, с напряжением отрывая от него ноги.

Болото

Теперь пол превращается в болото. Нужно осторожно по нему передвигаться: переходя из положения стоя в положение сидя.; на четвереньках.

Горная река

Педагог предлагает детям попробовать перейти горную реку по множеству мелких островков-камней. Нужно переходить медленно; быстро; торопясь; с закрытыми глазами, нащупывая ногой камень.

Изобрази животное

Ученики одновременно пантомимически (в динамике или статично) изображают животное, которое называет ведущий (учитель, один из учащихся): медведя, зайчика, тигра, змею, котёнка и т. п.

Этюды на выражение эмоций - любопытный щенок, весёлый попугай. Послушный пингвин, удивлённый воробей.

Задание можно усложнить - изобразить испуганного медведя, храброго зайца, глупую змею, злого котёнка.

Можно модифицировать это упражнение, например: ведущий изображает животное, а остальные отгадывают, кого он изобразил, и изображают его таким же образом или по-своему.

Пальчиковые разминки

Влияние мануальных действий на развитие мозга и речи - уже давно доказанный и признанный факт. Тренировка мелкой моторики является условием гармоничного общего развития ребёнка, повышает работоспособность клеток коры головного мозга, активизирует мыслительные процессы, стимулирует речевое развитие, артикуляционный аппарат. Мелкие мышцы пальцев, кисти рук становятся более гибкими, скоординированными, сильными, подвижными.

Пальчиковые игры развивают также внимание, координацию движений, самоконтроль.

Бабочка

Собрать пальцы в кулак. Поочерёдно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо.

Выпрямленными пальцами делать быстрые движения - «трепетание пальцев».

Кулак - ребро ладонь

Необходимо последовательно выполнять эти три положения на плоскости

стола. Можно помогать себе словами-инструкциями.

Колечки

Нужно собрать пальцы в колечки, смыкая большие пальцы поочерёдно с указательными, средними, мизинцами. Затем - в противоположном направлении. Игра усложняется - по команде ведущего пропускается какой-либо палец. Темп усиливается.

Обратные колечки

Ещё более сложный вариант. На левой руке соединяются указательный и большой пальцы, а на правой - большой и мизинец. По счёту левая и правая руки одновременно совершают разнонаправленные движения. Затем - в противоположном направлении.

Молчаливые стихи

Предложить детям бесшумно «произнести пальцами» стихи:

Птицы на юг улетают:

Гуси, грачи, журавли.

Вот уж последняя стая

Крыльями машет вдали.

Раз, два, три, четыре, пять

Будем пальчики считать.

Крепкие и дружные,

Все такие нужные.

На другой руке опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Солнце спит, небо спит.

Даже ветер не шумит.

Рано утром солнце встало,

Все лучи свои послало.

Вдруг повеял ветерок,

Небо тучей заволок.

Дождь по крыше застучал.

Барабанит дождь по крыше,

Солнце клонится всё ниже.

Вот и спряталось за тучи,

Ни один не виден лучик.

Вместе с учителем дети придумывают движения для кисти и пальцев. Затем учитель читает стихи, а все дети «произносят» текст пальцами и кистью.

Разминки для глаз

Серию разминок - упражнений для глаз можно, учитывая потребности детского организма, комплектовать по-разному - выбрать из предложенных упражнений те, которые необходимо включить в определённый вид учебной деятельности на конкретном фрагменте урока; выполнять отдельные упражнения (направленные на развитие познавательных процессов) в качестве игровой разминки при изучении материала.

Упражнения выполняются по 3 - 9 раз.

Важно чередовать упражнения с отдыхом - быстро поморгать и /или закрыть глаза (лицо и тело тоже расслаблены).

Фиксация взгляда

В качестве отдыха, успокоения для глаз можно фокусировать взгляд в течение 1 минуты (в дальнейшем - до 10 минут, до появления слёз) на специальном предмете вдали или вблизи с нормально открытыми глазами, но не мигая. Можно смотреть на пламя свечи, на маленький чёрный кружок на стене, на воду, чуть прикрыв веки - на утреннее солнце (лучше всего - восход, закат).

Жмурки

На специальной подставке-доске укреплены маленькие игрушки, цветные фишки (магниты). Это могут быть также дидактические материалы (цифры, буквы, фигурки животных и многое другое), «привязанные» к изучаемой теме.

Ученики зажмуриваются на счёт 3 - 4. в это время учитель изменяет расположение предметов на доске (убирает какой-либо предмет). Открыв глаза, дети должны увидеть произошедшие изменения.

Упражнение повторить 4-5 раз.

Далеко - близко

Учитель называет *вначале* удалённый предмет за *окном*, а через 2-3 секунды - предмет, расположенный в классе. Ученики стараются быстро глазами отыскать предметы, которые называет учитель. На найденных предметах зафиксировать взгляд.

Поймай зайку

Учитель включает фонарик и запускает «солнечного зайчика» на прогулку по классу. Дети, поймав глазами «зайчика», сопровождают его взглядом, не поворачивая головы. «Выгуливать» зайчика могут и ученики.

Разминки для голоса

Многие из предложенных ниже разминок могут вызвать недоумение у педагогов - «шума и так хватает на уроках, нам бы так, чтобы тишина и спокойствие». В данном случае учитель настроен на «удобного - тихого, послушного» ученика, который не мешает ему проводить урок. Очень показателен в данном случае пример учителя, который призывает детей к тишине, аргументируя тем, что он «сам себя не слышит». Невольно возникает вопрос: «Так может, вообще детей удалить из класса? Тогда ему никто не помешает спокойно самому для себя провести урок.

«Звуковое» сопровождение многих разминок - обязательно. Это позволяет в первую очередь сбросить накопившееся напряжение, беспокойство, отреагировать интенсивные чувства.

Звуковые разминки позволяют снять мышечное напряжение в голосовых связках, раскрепощают голос, тренируют слух, слухо-моторную координацию, дыхание. Активизируют работу мозга, улучшают кровообращение, кровоснабжение.

Многие упражнения тренируют речь, развивают выразительность голоса. Дыхательные упражнения координируют разные типы дыхания, что способствует развитию артикуляционного аппарата, плавности речи.

Насос

Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Представить себе рукоятку насоса и, резко наклоняясь, нажимать на неё, как при накачивании шины. На выдохе произносить «ш, ф, с».

Скакалка

Прыгая на воображаемой скакалке, произносить стихотворение:

*Со скакалкой я скачу,
Научиться я хочу
Так владеть дыханьем, чтобы
Звук оно держать могло бы
Глубоко, ритмично было
И меня не подводило.
Я скачу без передышки
И не чувствую одышки,
Голос звучен, льётся ровно
И не прыгаю я словно.
Раз - два, раз - два, раз - два, раз ...
Можно прыгать целый час.*

Добирать дыхание необходимо там, где возникает потребность.

Егорки

Произносить скороговорку-считалку «Тридцать три Егорки» в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох:

*Как на горке, на пригорке (вдох)
Стоят тридцать три Егорки:
(сделать вдох и продолжить на выдохе)*

Раз - Егорка, два - Егорка, три - Егорка, четыре - Егорка и т. д.

«Горох хорош!»

Произносить скороговорку:

*Шли семеро стариков,
Говорили старики про горох, Первый говорит: «Горох хорош!»
Второй говорит: «Горох хорош!» Третий говорит: «Горох
хорош!» И т. д.*

Комары

Учитель предлагает детям спокойно стать, медленно поднять руки, потянуться, раскинуть в стороны, опустить.

С опущенными руками начать издавать комариный звук - глубокое звонкое «з-з-з». Руками имитировать движение комариных крыльев, сопровождая их «зуденьем». Приподнимая руки и увеличивая радиус вращения кистей, увеличивать громкость и высоту звучания. Момент, когда руки сомкнутся над головой, - пик комариной атаки.

Постепенно опуская руки, ослабляем силу звука и понижаем тональность голоса до исходной точки.