

1. «Тянемся к солнышку». Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело: начиная с пальцев рук, потом тянемся запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Задержать дыхание — «кончиками пальцев рук тянемся к солнышку». Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

2 Потягивания. Встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки и опущены вниз. На медленном вдохе — поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе опустить руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.

3. «Струночка». Встать, ноги вместе, руки подняты вверх. «Растягиваем» все тело на медленном вдохе, потягиваясь одновременно двумя руками и корпусом; затем — только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом — только левой стороной тела. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Спросите ребенка о том, вытянулась ли его спина, руки, ноги.

**Уважаемые родители!
ПОМНИТЕ!**

**ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В
ВАШИХ РУКАХ.**



**Снятие физического
и умственного
напряжения в процессе
обучения**



Подготовила: Нечахина Е.К.

Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся

Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, которая наступает вследствие выполнения продолжительной или интенсивной работы.

Но кратковременные физические упражнения и игры, вызывая возбуждение других участков мозга, усиливают кровообращение и создают возможность для отдыха участков, находившихся в раздраженном состоянии во время учебных занятий. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, восприятие учебного материала улучшается, в целом активизируя организм детей.

Таким образом, устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности.

О развитии утомления у школьников свидетельствуют:

снижение продуктивности труда; увеличивается количество ошибок и время выполнения задания; ослабление внутреннего торможения: двигательное

беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания; появление чувства усталости; шум в классе

Учащиеся чаще утомляются при длительном ограничении двигательной активности, однообразной, монотонной деятельности, даже легкой!

Переутомление – это крайняя степень утомления, при которой самопроизвольного, физиологического восстановления организма после нагрузки уже не происходит, и необходимы специальные восстановительные (реабилитационные) воздействия, программы, длительный отдых, а в некоторых случаях – лечебные процедуры, медикаментозная терапия.

Одно из направлений в деятельности по укреплению здоровья – организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школьном режиме. Это – физкультурные минутки, физкультурные паузы, динамические перемены, которые различают по степени воздействия на определенные группы мышц и по форме проведения.

Виды физкультминуток:

Упражнения для снятия общего или локального утомления;

Упражнения для кистей рук;

Гимнастика для глаз;

Гимнастика для слуха;

Упражнения, корректирующие осанку;

Дыхательная гимнастика.

Преобладающий вид деятельности на уроке – слушание и говорение.

Работа над слухом благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном типе урока используют:

Гимнастику для слуха.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке, для этого используют:

Дыхательную гимнастику.

СОЕДИНЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ С ДЫХАНИЕМ

В начале разминки рекомендуется уделить внимание дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями тела. Это способствует оптимизации газообмена и кровообращения, вентиляции всех участков легких, а также общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Выполнение дыхательных упражнений успокаивает и способствует концентрации внимания. Плавные «растягивающие» движения снимают мышечное напряжение, повышая уровень психической активности и работоспособности.

Дышать надо в медленном ритме, дыхание должно содержать четыре равные по времени фазы: «вдох — задержка — выдох — задержка». Вначале каждая из них может составлять 2–3 секунды с постепенным увеличением до семи секунд. Движения выполняются на фазе вдоха или выдоха, во время задержек дыхания — паузы.