

Методические рекомендации на тему: «Формирование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе» (гимнастика, физкультминутки)

1. Гимнастика для глаз

Для проведения гимнастики выбираем одно из упражнений и повторяем его три раза.

1. Голову держать прямо, глаза скосить сначала до отказа вправо, затем поднять до отказа вверх, после этого скосить их до отказа влево и, наконец, опустить вниз. Сделав небольшую паузу, повторить упражнение еще раз в обратном порядке.

2. Голову держать прямо, глаза скосить сначала до отказа вправо, затем скосить их до отказа влево, задержаться в этом положении несколько секунд и после этого возвратиться в исходное положение.

3. Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.

4. 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. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль считая до пяти.

5. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6.

6. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично — с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

7. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх-налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Затем налево вверх-направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

8. Используются траектории «восьмерка», зигзаги, спирали, треугольник с кругом и меньшим треугольником в середине. По ним дети «бегают» глазами.

9. Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Затем справа налево. Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот.

10. 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.

2. Мимическая гимнастика

Для проведения мимической гимнастики выбираем одно из упражнений:

1. Вытяните губы трубочкой. Растяните губы как можно шире. Делайте глаза как можно удивленнее. Зажмурьте глаза как можно сильнее. Подвигайте челюстями вправо и влево. Подвигайте бровями, сморщите лоб. Сделайте свое лицо добрым и смешливым; удивленным и радостным.

2. Брови свести и развести. Глаза сильно прищурить и широко открыть. Губы максимально растянуть в импровизированной улыбке, а затем поджать их. Шею максимально вытянуть, а затем опустить. Плечи максимально свести и развести. Руками обнять себя, погладить, пожелать себе успехов и улыбнуться.

3. Стихотворения для проведения гимнастики

Для проведения гимнастики выбираем одно из упражнений.

1. Поднимает руки класс — это раз, Повернулась голова — это два, Руки вниз, вперед смотри — это три, Руки в стороны пошире развернули на четыре, С силой их к плечам прижать — это пять. Всем ребятам тихо сесть — это шесть.

2. Раз — подняться, потянуться, Два — согнуться, разогнуться, Три — в ладоши 3 хлопка, Головою три кивка. На четыре — руки шире, Пять — руками помахать, Шесть — за парту сесть опять.

3. Раз — согнуться, разогнуться, Два — нагнуться, потянуться, Три — в ладоши 3 хлопка, Головою три кивка. На четыре — руки шире, Пять-шесть — тихо сесть, Семь-восемь — лень отбросим!

4. Раз, два — выше голова, Три, четыре — руки шире, Пять, шесть — тихо сесть, Семь, восемь — лень отбросим.

5. Раз, два — мы проснулись, Три — в кровати потянулись, Четыре — солнцу улыбнулись, Пять — кровать заправляем, Шесть — лицо мы умываем, Семь — зарядку выполнять, Восемь — душ скорей принять.

6. Девять — быстро обтираться, Десять — надо одеваться, Срочно в школу собираться.

Не спеши, дружок, стой! Зубы чисти, причешись, Побыстрее шевелись!

4. Подвижная физкультминутка

Для проведения физкультминутки выбираем одно из упражнений.

1. Как солдаты на параде, мы шагаем ряд за рядом, Левой — раз, правой — раз, посмотрите все на нас!

Все захлопали в ладошки — дружно, веселей! Застучали наши ножки — громче и быстрее!

По коленочкам ударим — тише, тише, тише. Ручки, ручки поднимаем — выше, выше, выше. Завертелись наши ручки, снова опустились. Мы на месте покружились и остановились. Мы ногами топ-топ, мы руками хлоп-хлоп! Мы глазами миг-миг, мы плечами чик-чик. Раз — сюда, два — туда, повернись вокруг себя. Раз — присели, два — привстали. Руки кверху все подняли. Сели — встали, сели — встали. Ванькой-встанькой словно стали. Руки к телу все прижали и подскоки делать стали, А потом пустились вскачь, будто мой упругий мяч, Снова выстроились в ряд, снова вышли на парад. Раз-два, раз-два, заниматься нам пора!

2. 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*).

3. Мы поставили пластинку и выходим на разминку На зарядку, на зарядку, на зарядку становись! Начинаем бег на месте, финиш метров через двести! (*бег на месте*) Раз! Раз-два, раз-два, раз-два, раз-два, Ниже, дети, не ленитесь (*наклоны туловища вперед, руки на поясе*), поклонитесь, улыбнитесь!

4. Сесть на стул прямо и ровно, закрыть глаза; Сесть на стул и посидеть на нем, согнувшись; Сесть на стул, поставив ступни на край стула; Сесть на стул, вытянув ноги вперед; Сесть на стул, закрутив ноги за ножки стула; Сесть на самый край стула; Сесть на стул лицом к его спинке и обхватить ногами спинку стула.

5. На одной ноге постой-ка, будто ты солдатик стойкий. Ногу левую — к груди, да смотри — не упади. А теперь постой на левой, если ты солдатик смелый. А ногу правую — к груди, да смотри — не упади.

Гимнастика для улучшения мозгового кровообращения

Для проведения гимнастики выбираем одно из упражнений и повторяем его 6 раз.

<i>Исходное положение (и.п.)</i>	<i>Действия на счет «1»</i>	<i>Действия на счет «2»</i>	<i>Действия на счет «3»</i>	<i>Действия на счет «4»</i>
Сидя на стуле, Руки на пояс	Голову наклонить вправо	И.п.	Голову наклонить влево	И.п.
	Голову повернуть направо	И.п.	Голову повернуть налево	И.п.
	Правая рука — вперед, левая — вверх	И.п.	Левая рука — вперед, правая — вверх	И.п.
	Махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево	И.п.	Махом правую руку занести через левое плечо, голову повернуть направо	И.п.