



ОБРАЗОВАНИЕ
РАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



СБОРНИК

ИГР И УПРАЖНЕНИЙ:
"ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ"

Мурманск
2024

Комитет по образованию администрации города Мурманска
Муниципальное автономное учреждение г. Мурманска
«Муниципальный опорный центр дополнительного образования детей»



**СБОРНИК
ИГР И УПРАЖНЕНИЙ: «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ»**

Сборник игр и упражнений; здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании / сост.: М. А. Крюкова. – Мурманск: КОАМ, МАУ МОЦ, 2024 – 23 с.

Мурманск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	3
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.....	5
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.....	9
ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.....	11
ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.....	13
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.....	15
РЕЛАКСАЦИЯ.....	18
НЕЙРОГИМНАСТИКА.....	21



Основная цель учреждения дополнительного образования - создание условий для развития способностей ребенка, однако реализация данной цели невозможна без выполнения следующей задачи: сохранение здоровья, работоспособности детей и исключение переутомления. Для решения этой задачи используются специализированные методы и технологии.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на его здоровье.

В данный сборник включены такие виды здоровьесберегающих технологий, как:

- **физкультминутки** – физические упражнения для различных групп мышц, направленные на то, чтобы снять утомление, повысить умственную работоспособность детей, эффективно влияющие на укрепление здоровья учащихся, способствующие быстрому усвоению знаний;
- **дыхательная гимнастика** – комплекс дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний (органов дыхания, сердечно-сосудистых заболеваний), позволяет справиться с переутомлением, снимает эмоциональное напряжение;
- **пальчиковая гимнастика** – инсценировка стихов или каких-либо историй при помощи пальцев; такая тренировка движений пальчиков и кистей рук является мощным средством развития мышления ребенка, поскольку в момент тренировки повышается работоспособность коры головного мозга;
- **игровой самомассаж** – нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам; к данному направлению можно отнести и **су-джок терапию**

- методику, основанную на воздействии на определённые биологические активные точки, расположенные на кистях и стопах человека. (в переводе с корейского: «су» – это кисть человека, а «джок» – стопа);

- **гимнастика для глаз** – комплекс специальных упражнений, направленных на сохранение зрения и снятие усталости.
- **релаксация** – снижение тонуса скелетной мускулатуры, что способствует снятию психофизического напряжения;
- **нейрогимнастика (гимнастика для мозга)** – комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление функций центральной нервной системы (ЦНС).

Для получения максимального эффекта от применения здоровьесберегающих технологий, необходимо учитывать следующие моменты:

- подбор технологии осуществляется в соответствии с возрастными, индивидуальными потребностями детей и теми задачами, которые стоят перед педагогом;
- необходимо создать оптимальный режим сочетания умственной активности и разрядки, подразумевающий смену видов деятельности.

Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях по дополнительным общеобразовательным программам способствует снижению усталости и утомляемости в течение занятия, повышению мотивации к учебной деятельности, что в итоге влияет на стабильную посещаемость и сохранность контингента, более внимательное и бережное отношение детей к своему здоровью и здоровью других людей.





Физические упражнения улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Цветок

Спал цветок и вдруг проснулся, *(туловище вправо, влево.)*

Больше спать не захотел, *(туловище в перед, назад.)*

Шевельнулся, потянулся, *(руки вверх, потянуться)*

Взвился вверх и полетел, *(руки вверх, вправо, влево)*

Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружится, вьется *(покружиться).*

Физкульт-привет!

На болоте две подружки, две зеленые лягушки *(ноги врозь, руки в стороны, сгибание и разгибание рук)*

Утром рано умывались, полотенцем растирались, *(руки на пояс, наклон вперед, прогнуться)*

Ножками топали, ручками хлопали, *(3 шага на месте; три хлопка)*

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались. *(руки за спину. наклон влево, вправо)*

Вот здоровья в чем секрет, всем друзьям физкульт-привет! *(произнести приветствие, подняв руки вверх и соединив ладони)*

Посуда

Вот большой стеклянный чайник, *(«надуть» живот, одна рука на поясе, другая изогнута, как носик)*

Очень важный, как начальник.

Вот фарфоровые чашки,

Очень хрупкие, бедняжки. *(присесть, одна рука на поясе)*

Вот фарфоровые блюда,
Только стукни — разобьются. *(кружиться, рисуя руками круг)*
Вот серебряные ложки, *(потянуться, руки сомкнуть над головой)*
Вот пластмассовый поднос —
Он посуду нам принес. *(сделать большой круг)*

Зарядка

Солнце глянуло в окошко,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Наклониться, три — четыре
И на месте поскакать — пять.

Ракета



А сейчас мы с вами, дети
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре –
Вот летит ракета ввысь!

Разминка

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

Облако

Беленькое облако *(округленные руки перед собой)*

Поднялось над крышей *(поднять руки над головой)*

Устремилось облако

Выше, выше, выше. *(подтянуться руками вверх, плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону)*

Ветер это облако

Зацепил за кручу,

Превратилось облако

В грозовую тучу. *(Руками описать через стороны вниз большой круг, опустить их, присесть).*

Звериная зарядка

Раз - прыжок,

А два – присядка

Это заячья зарядка. *(подпрыгнуть, потом присесть)*

А лисята, как проснутся,

Любят долго потянуться, *(поднести кулачки к глазам, затем потянуться)*

Обязательно зевнуть, *(прикрыть рот ладошкой)*

Ну и хвостиком вильнуть. *(движение бедрами из стороны в сторону)*

А волчата – спинку выгнуть, *(прогнуться в спине вперед)*

И легонечко подпрыгнуть. *(прыжок вверх)*

Ну, а мишка косолапый, *(руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)*

Широко расставив лапы, *(ноги на ширине плеч)*

То одну, то обе вместе, *(переступание с ноги на ногу)*

Долго топчется на месте. *(раскачивание туловища из стороны в сторону)*

А кому зарядки мало –

Начинает все сначала! *(развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх)*



На водопой

Жарким днем лесной тропой

Звери шли на водопой. *(дети идут по кругу друг за другом)*

За мамой-лосихой топал лосенок, *(идут, громко топая)*

За мамой-лисицей крался лисенок, *(идут, крадучись)*

За мамой-ежихой катился ежонок, *(передвигаются в глубоком приседе)*

За мамой-медведицей шел медвежонок, *(идут вперевалку)*

За мамою-белкой скакали бельчата, *(скачут на носочках, согнув руки перед грудью)*

За мамой-зайчихой — косые зайчата, *(скачут, сделав «ушки» из ладоней)*

Волчица вела за собою волчат. *(идут на четвереньках)*

Все мамы и дети напиться хотят. *(останавливаются)*

Интернет-ресурсы:

1. Капитан Краб: «Разминка» (физминутка для детей) [Электронный ресурс] URL: <https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U> (дата обращения: 21.08.2023)
2. Капитан Краб «Делай так» (физминутка для детей) [Электронный ресурс] URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs> (дата обращения: 21.08.2023)
3. Кукутики сборник «Зарядка» <https://www.youtube.com/watch?v=uOnza-4KuLs> (дата обращения: 21.08.2023)
4. Физкультминутки для начальной школы [Электронный ресурс] URL: <https://www.youtube.com/watch?v=iNVFsizrPVuI> (дата обращения: 21.08.2023)
5. Фиксики: Фикси-зарядка – Сборник зарядок с Файером и Симкой [Электронный ресурс] URL: https://www.youtube.com/watch?v=qWfx9s5J_Og (дата обращения: 21.08.2023)



Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать некоторые правила:

- перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение;
- упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, не сковывающей движения;
- упражнения необходимо выполнять в спокойном эмоциональном состоянии;
- дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после приема пищи;
- выбор и дозировка дыхательных упражнений зависит от возраста физического развития, типа нервной системы, психологического состояния, характера нарушений и коррекционно-педагогических задач;
- дыхательную гимнастику проводят регулярно, начиная с минимальных дозировок и минимального количества упражнений.

Существует много различных комплексов дыхательной гимнастики, многие из которых основаны на методах Б.С. Толкачёва, А.Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко.

Методика А. Н. Стрельниковой

Выполняя упражнения на развитие дыхания по методу А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

- делать активный короткий вдох носом;
- выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот;
- вдох необходимо делать одновременно с движением;
- все вдохи-движения выполнять в темпе марша;
- счёт во время выполнения упражнений выполняется медленно, про себя.

Основные упражнения по методике А. Н. Стрельниковой

Ладшки



Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Ладони динамично сжимают в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов нужно сделать небольшой перерыв и повторить упражнение (всего 4 серии по 8 вдохов).

Погончки

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе нужно резко опустить руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, стараясь в этот момент максимально напрягать кисти и плечи. После небольшого перерыва упражнение повторяется (4 серии по 8 вдохов).

Насос

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Необходимо громко вдохнуть и медленно наклониться, а затем медленно вернуться в исходное положение. После небольшого перерыва упражнение повторяется (4 серии по 8 вдохов).

Кроме упражнений с движениями важно выполнять с учащимися статичные упражнения в положении сидя на стуле. Вот некоторые из них:

Кораблик



Ребенку предлагается широкая емкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, либо кусочки пенопласта. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу». Затем нужно попробовать выполнить то же самое, но без воды.

Интернет-ресурсы:

1. Дыхательная гимнастика для детей. [Электронный ресурс] URL: <https://kodelak.ru/dyhatelnaja-gimnastika-dlja-detej.html> (дата обращения: 26.12.2023)
2. Дыхательная гимнастика для детей. [Электронный ресурс] URL: <https://www.youtube.com/watch?v=5ubBHtd0s98> (дата обращения: 26.12.2023)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

К содержанию



В гости

В гости к пальчику большому (*большие пальцы подняты вверх*)

Приходили прямо к дому (*соединить под углом кончики пальцев обеих рук*)

Указательный и средний,

Безымянный и последний (*называемые пальцы поочередно соединяются с большими на обеих руках*).

– Сам мизинчик – малыш (*Вверх выставляются только мизинцы, пальцы сжаты в кулак*).

Постучался о порог. (*Кулачки стучат друг о дружку*).

Вместе пальчики друзья,

Друг без друга им нельзя! (*Ритмичное сжатие пальцев на обеих руках*.)

Вышел дождик погулять

Раз, два, три, четыре, пять, (*удары по столу пальчиками*)

Вышел дождик погулять (*пальчики «шагают» по столу*).

Шел неспешно, по привычке, (*«шагают»*)

А куда ему спешить?

Вдруг читает на табличке: (*удары ладонями по столу*)

«По газону не ходить!»

Дождь вздохнул тихонько: – ОХ! (*хлопок*)

И ушел. Газон засох. (*хлопки по столу*).

У Лариски – две редиски

У Лариски – две редиски. *(По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого, на одной руке, затем на другой)*

У Алешки – две картошки.

У Сережки – сорванца – два зеленых огурца.

А у Вовки – две морковки.

Да еще у Петьки - две хвостатых редьки.

Гномы



Утром гномы в лес пошли *(энергичный шаг на месте)*

По дороге гриб нашли, *(наклон вперед, выпрямиться)*

А за ним – то, раз, два, три, *(наклоны туловища в стороны)*

Показались еще три. *(руки в стороны, затем вниз)*

А пока грибы срывали, *(наклоны вперед, руки к полу)*

Гномы в школу опоздали. *(Руки к щекам, горестно покачать головой из стороны в сторону)*

Побежали, заспешили, *(Бег на месте)*

И грибы все уронили. *(Присесть)*

Мы во двор пошли гулять

Раз, два, три, четыре, пять, *(загибают пальчики, начиная с большого)*

Мы во двор пришли гулять. («Идут» по столу указательным и средним пальчиками). Бабу снежную лепили, («Лепят» комочек двумя ладонями). Птичек крошками кормили, («Крошат хлебушек») С горки мы потом катались, (Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой) А еще в снегу валялись. (Кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной). Все в снегу домой пришли. Съели суп, и спать легли. (Движения воображаемой ложкой. Руки под щеку).

Грачи

Мы лепили куличи. («Лепить пирожок») Прилетели к нам грачи. («Помахать крыльями»)

Первый грач испек пирог, (Загибать пальчики по очереди А второй ему помог. на одной

руке). Третий грач накрыл на стол, А четвертый вымыл пол, Пятый долго не зевал И пирог у них склевал. Раз, два, три, четыре, пять, (Загибать пальчики на другой руке). Выходи грачей считать.

Рекомендуемые источники:

1. Османова Г.А. Превращения ладошки. Игровые массажные приемы для пальчиков. – Каро, 2023.
2. Картотека пальчиковой гимнастики по лексическим темам. [Электронный ресурс] URL: <https://xn--80aeebc7ae1abxv.xn--p1ai/assets/files/ulibka/kmp/%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0-%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8.pdf> (дата обращения: 26.12.2023)

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ

К содержанию



«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполнение упражнений самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, приносит детям радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога.

Кот и утята

Утка крикает, зовет (*дети поглаживают шею ладонями сверху вниз*)

Всех утят с собою,

А за ними кот идет, *(указательными пальцами растирают крылья носа)*
Словно к водопою.
У кота хитрющий вид, *(пальцами поглаживают лоб от середины к вискам)*
Их поймать мечтает!
Не смотри ты на утят- *(раздвигают указательный и средний пальцы, делают*
Не умеешь плавать *(«вилочку» и массируют точки около уха)*

Черепаша

Шла купаться черепаха *(дети выполняют легкое пощипывание пальцами рук груди, ног)*
И кусала всех со страха:
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!
Черепаша Рура *(дети поглаживают себя ладонями, выполняя круговые движения)*
В озеро нырнула,
С вечера нырнула
И пропала... Э-эй,
Черепашка Рура,
Выгляни скорей!

Ежик на дорожке (с шариком)

(Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой).
По тропинке, по дорожке *(катать шарик по ладони)*
Топают к нам чьи-то ножки. *(«топать» шариком по ладони)*
Это ёж – колючий бок, *(показать шарик на развернутой ладони)*
По грибам большой знаток! *(надавить на каждый пальчик поочередно)*
«Колючий ежик» *(с шариком)*
Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.
Катится колючий ёжик *(круговые движения шариком между ладонями).*
Нет ни головы, ни ножек.
По ладошке бежит,
И пытит, пытит, пытит.
Мне по пальчикам бежит, *(движения шариком по пальцам)*
И пытит, пытит, пытит.
Бегает туда, сюда,

Мне щекотно да, да, да. *(движения шариком по пальцам).*

Уходи, колючий ёж

В тёмный лес, где ты живёшь! *(отпустить шарик, чтобы он прокатился по столу и поймать подушечками пальцев).*

Рекомендованные источники:

1. Самомассаж. Шарики Су Джок. [Электронный ресурс] URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/12/09/samomassazh-shariki-su-dzhok> (дата обращения: 24.01.2024)

2. Комплексы самомассажа для детей дошкольного возраста. Здоровьесберегающие технологии: массаж и самомассаж. [Электронный ресурс] URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/vospitatelnaya-rabota/2017/12/10/zdorovesberegayushchie-tehnologii-massazh-i-samomassazh> (дата обращения: 24.01.2024)

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

[К содержанию](#)



Лиса

Ходит рыжая лиса, *(крепко зажмурить и открыть глаза)*

Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица,

Ищет, где бы поживиться. *(вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного сжаты в кулак; вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы)*

Пошла лиска на базар, *(поднять руку и опустить, прослеживая взглядом)*

Посмотрела на товар.

Себе купила сайку, *(описать рукой круг по часовой стрелке и против нее)*

Лисятам балалайку.

Солнышко



Солнышко, солнышко, в небе свети! *(потянуться руками вверх)*

Яркие лучики к нам протяни.

Ручки мы вложим в ладошки твои, *(похлопать в ладоши над головой)*

Нас покружи, оторви от земли. *(покружиться, подняв руки вверх)*

Солнечный лучик быстро скакал,

И на плечо он к ребятам упал. *(вытянуть вперед правую руку, медленно прикоснуться указательным пальцем к правому плечу, проследить глазами)*

Весело лучик песенку пел, *(повторить то же самое с левой рукой)*

Каждый себе на плечо посмотрел.

Солнечный лучик быстро скакал, *(вытянуть руку вперед и коснуться пальцем кончика носа, проследить глазами)*

И на маленький носик к ребятам попал.

Весело лучик песенку пел,

Каждый на носик себе посмотрел.

Хлопают радостно наши ладошки, *(похлопать в ладоши)*

Быстро шагают резвые ножки. *(ходьба на месте)*

Солнышко скрылось, ушло на покой, *(закрывать глаза и положить руки под щеку)*

Мы же на место сядем с тобой. *(сесть на стульчики)*

Снежинки



Закружились, завертелись

Белые снежинки. *(показать «фонарики» руками)*

Вверх взлетели белой стаей *(поднять руки вверх и посмотреть на них)*

Легкие пушинки.

Чуть затихла злая вьюга - (*медленно опустить руки и проследить за ними взглядом*)

Улеглись повсюду.

Заблестали, словно жемчуг, - (*развести поочередно руки в стороны, и проследить за ними взглядом*)

Все дивятся чуду.

Комплекс зрительной гимнастики для снятия напряжения с глаз и профилактики близорукости

1. Потереть ладони, чтобы согреться, после чего закрыть глаза ладошками и посчитать до 15-ти.
2. Быстро поморгать, потом сильно зажмуриться, затем максимально широко раскрыть глаза и медленно закрыть. Прodelать это упражнение нужно 3 или 4 раза.
3. Посмотреть вдаль на точку, которую укажет педагог, досчитать до 3х. Затем свести глаза и посмотреть на кончик носа, снова посчитать до 5-ти. Прodelать это упражнение нужно 6 или 8 раз.
4. Выполнять движения взглядом: вверх – направо, вверх - налево, вниз – направо и вниз - налево. Прodelать это упражнение нужно 3 или 4 раза.
5. Делать «рисующие» движения пальцем в воздухе и следить за ним глазами.
6. Вращение глазами. В ходе этого упражнения важно постараться максимально охватить пространство по сторонам. Прodelать это упражнение нужно 6 в левую сторону и 6 раз в правую.

Гимнастика для глаз



Рекомендованные источники:

1. Зрительная гимнастика для школьников. [Электронный ресурс] URL: https://lasik.ru/article/zritel'naya_gimnastika_dlya_shkolnikov/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F (дата обращения: 25.01.2024)
2. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/01/31/gimnastika-dlya-glaz> (дата обращения: 25.01.2024)

РЕЛАКСАЦИЯ

[К содержанию](#)



Релаксационные упражнения способствуют саморегуляции, снятию утомления, укреплению здоровья. Упражнения могут проводиться как индивидуально, так и коллективно, в любой момент занятия по усмотрению педагога: во время перерыва между деятельностью, в тот момент, когда педагог чувствует, что детям требуется отдых или в конце занятия. Длительность каждого упражнения зависит от его содержания и может варьироваться от 1 до 2 минут, общая продолжительность релаксации в среднем может составлять 4-6 минут. Можно включать музыкальное сопровождение.

Релаксационные упражнения для детей дошкольного и младшего школьного возраста

Сон на берегу моря

Учащиеся слушают шум моря (аудиозапись). Ведущий говорит детям, что им всем снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии. Пауза. Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т. п.) Пауза. Звучит сигнал. Дети спокойно встают.

Психогимнастический этюд «Гусята» (Е.Л. Набойкина)

Ведущий произносит текст: «Сейчас вы гусята. Вы идете по дорожке. Гусята увидели ручеек и захотели поплавать (движения руками), понырять (наклоны туловища). Когда они вышли из воды, то стряхнули водичку с перышек: фр-р-р (движения туловищем) и помахали крылышками (взмахи руками). Гусята пощипали травку (движения головой) и пошли дальше гулять, медленно, друг за дружкой. Стало холодно. Гусята мерзнут (сидя на полу детям нужно обхватить себя руками, ноги подтянуть к груди). Гусята загрустили по теплему солнышку (плечи опущены руки расслаблены, ниспадают, голова слегка наклонена, лицо хмурое). Снова выглянуло солнышко, гусята отогрелись, расправили крылышки потянулись к солнышку (выпрямляют шею, плечи, встряхивают руками).

Рисуем движения

Учащийся воспроизводит действия с воображаемыми объектами. «Красим забор»: движение кистями рук вверх-вниз, вправо-влево. «Погладим котенка»: плавные поглаживания выполняются сначала одной, потом другой рукой. «Курочка пьет водичку»: локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны вперед. «Музыканты»: движениями рук учащийся копирует игру на различных музыкальных инструментах. «Солим суп»: локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.

Тряпичная кукла и солдат

Детей просят встать так, чтобы вокруг каждого было свободное место, полностью выпрямиться и вытянуться в струнку, как солдат, застыть в этой позе, как одревеневший, не двигаться. Затем нужно наклониться вперед и расставить руки, чтобы они свободно болтались, стать таким же мягким и подвижным, как тряпичная кукла. Затем следует слегка согнуть колени и почувствовать, как ноги становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова нужно показать солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, будто вырезанного из дерева. Задержаться в такой позе на 10 секунд. Затем снова стать тряпичной куклой. Чередовать эти положения, удерживая каждое в течение 10 секунд. В завершении упражнения нужно встряхнуть руками, как будто стряхивая с них капельки воды. Затем также стряхнуть капельки воды со спины, волос, с верхней части ног и ступней.

Моряки

Ведущий произносит текст: «Моряки плывут на корабле. На море качка, волны качают корабль. Вы – моряки. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к

полу. Руки сцепить за спиной. Палубу качнуло – перенести массу тела на одну ногу, выпрямиться, потом на другую ногу, выпрямиться, расслабиться. Шторм утихает, всё успокоилось (расслабление)».

Релаксационные упражнения для обучающихся среднего и старшего школьного возраста

Дыхание



Сядьте на стул. Закройте глаза и расслабьтесь. Сосредоточьтесь только на собственном дыхании. Вдох-выдох, вдох-выдох. Не пытайтесь изменить его естественный ход, просто. Стараясь не выходить из состояния расслабления. Запомните, как вы дышите в состоянии покоя, зафиксируйте рисунок собственного дыхания в расслабленном состоянии.

Сценарий релаксации:

Найдите любую точку и постарайтесь сосредоточить на ней взгляд. Медленно закройте глаза. Начните с кистей рук. Сильно сожмите левую кисть руки. Почувствуйте напряжение в кисти и руке при сжатии. Расслабьте руку (повторить пять раз). То же повторите для левой руки. Почувствуйте, насколько кисти расслаблены. Вытяните руки вперед. Поднимите их над головой. Дайте рукам упасть вдоль тела. Повторите 3-4 раза. Поднимите плечи к ушам, втяните голову и плечи. Напрягите их, расслабьте и почувствуйте тепло. Сильно сожмите зубы. Напрягите мышцы шеи, чтобы они сжались сильнее. Расслабьтесь. (повторить 2-3 раза). Наморщите нос как можно сильнее. Расслабьте его. (3-4 раза). Ощутите, какое лицо гладкое расслабленное. Напрягите живот. Не двигайтесь, сделайте паузу. Затем расслабьтесь. (3-4 раза). Упритесь подошвами в пол. Разведите подошвы в сторону. Расслабьте ноги (3-4 раза). Расслабьте все тело, как можно больше, почувствуйте, насколько стало спокойно. Встряхните руки, затем ноги. Покрутите головой. Медленно откройте глаза.

Используемая и рекомендованная литература:

1. Релаксационные упражнения для детей среднего и старшего дошкольного возраста. [Электронный ресурс] URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/436064-relaksacionnye-uprazhnenija-dlja-detej-sredne> (дата обращения: 12.09.2023)
2. Сборник релаксационных текстов и упражнений по саморегуляции «Живительный источник» [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/sbornik-relaksacionnih-tekstov-i-uprazhneniy-po-samoregulyacii-zhivitelnyy-istochnik-465954.html> (дата обращения: 12.09.2023)
3. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
4. Набойкина Е.Л. Сказки и игры с «особым» ребенком. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.

НЕЙРОГИМНАСТИКА

К содержанию



Нейрогимнастика является одним из действенных способов улучшения работы всех психических процессов, что способствует повышению эффективности любого обучения.

Данный метод особенно актуален в работе с детьми, у которых наблюдаются признаки рассеянности, проблемы с концентрацией внимания, задержка психического развития.

Выполняя комплекс нейрогимнастики следует учитывать следующие моменты:

- Нейроупражнения можно включать в любое занятие в начале или в перерывах между основными видами деятельности;
- Заниматься нейрогимнастикой необходимо регулярно можно каждый день.
- Лучше делать 1-2 упражнения качественно, чем сразу несколько.
- Поскольку важное значение имеет качественное выполнение упражнений, при возникновении затруднений необходимо показать каждому ребенку упражнение индивидуально
- По времени упражнения не должны выполняться более 5-9 минут.

- Все упражнения взрослый сначала пробует на себе и подбирает в зависимости от группы и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Голуби летели

Голуби летели, *(дети делают руками волнообразные движения, имитируя движение крыльев птиц)*

На плечики сели, *(сгибают руки в локтях, приближая кисти к плечам, касаясь их пальцами)*

Местами поменялись, *(перекрещивают руки, прикладывая ладони к противоположным плечам)*

В небо поднялись *(поднимают руки вверх)*

Затем повторяют тоже упражнение, но руки ставят на пояс, потом на колени:

Голуби летели, И на пояс сели, Местами поменялись, В небо поднялись. Голуби летели, На колени сели, Местами поменялись, В небо поднялись.

Мухи

Летела муха села на ухо,

Другая муха, села на нос *(Одна рука дотрагивается до уха, а вторая до кончика носа)*

Кыш мухи *(хлопок)*

Мухи испугались

Местами поменялись. *(руки меняются местами)*

Для усложнения к хлопку при смене рук добавляем еще и движение ногами (топот).

Гриб-Полянка

Одна рука символизирует гриб: участники располагают предплечье вертикально вверх, кисть собрана в кулак. Гриб стоит на полянке. Полянку делают из второй руки горизонтально расположенной под первой выпрямленной ровной ладонью вниз, как за партой. Затем меняют руки. Увеличивают темп.

Под осиной, у ворот

Подосиновик растёт.

И горит-горит на нем

Шапка красная огнём.

Капитан

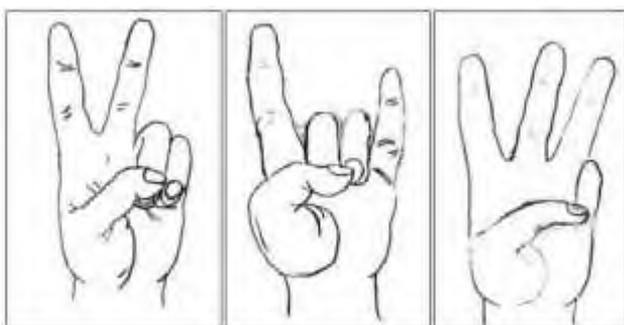


Дети рукой отдают честь, поднося её ко лбу внутренним ребром ладони, как бы прикрываясь от солнца. Другой рукой показывают «класс», все пальцы собраны в кулак, кроме большого, который оттопырен вертикально вверх. Руку можно держать перед грудью, согнутой в локте, а можно -выпрямить, вытягивая вперёд. Меняют руки. Ускоряют темп.

Упражнение выполняют в ритм стихотворения:

Я плыву на лодке белой,
По волнам с жемчужной пеной.
Я отважный Капитан,
Мне не страшен ураган.

Заяц, коза, вилка



Под ритм стихотворения дети поочередно показывают пальцами зайку (вверх подняты указательный и средний пальцы, остальные зажаты кулак), козочку (вверх подняты указательный палец и мизинец, остальные зажаты кулак), вилку (вверх торчат указательный, средний и безымянный пальцы, большой палец и мизинец соединены центре ладони):

«Зайка, козочка и вилка» -

Повторяй скорей за мною.

«Зайка, козочка и вилка» -

Упражнение простое.

Рекомендуемая литература:

1. Нейрогимнастика как один из компонентов здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании детей. [Электронный ресурс] URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/04/21/neyrogimnastika-kak-din-iz-komponentov> (дата обращения: 11.08.2023)
2. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2018.