МБОУ-СОШ №2 П. ЮЖНЫЙ

**НА УРОКАХ**

**В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

УЧИТЕЛЬ

НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

ИВАЩЕНКО С.Г.

2013 ГОД

 ***«Чтобы сделать ребёнка умным и***

***рассудительным, сделайте его***

***крепким и здоровым».***

Ж.Ж. Руссо

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Сохранение и укрепление здоровья – то это важнейшие составляющие работы учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Не секрет, что в школу уже приходят дети с испорченным зрением, осанкой. Наша задача и можно сказать заповедь – «Не навреди!». Если мы не в силах исправить ситуацию, то, по крайней мере, нужно постараться ее не ухудшить. Это в наших силах. Мы, учителя, должны помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровьеориентированный для всех его участников. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Построение системы учебного процесса состоит из учёта периодов работоспособности (период врабатываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности (утомление), смены видов деятельности, наличия мотивации. Я стараюсь строить свой урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ, во избежание усталости учащихся.

Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий в школе. Стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Самый благоприятный – демократичекий стиль общения, который создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям.

Психологический климат на уроке, так называемая мажорность урока, имеет большое значение. Учитель должен стремиться вызвать положительное отношение к предметам. Я стараюсь создать на своем уроке ситуацию успеха, которая способствует исчезновению излишней тревожности учащихся. При объяснении нового материала применяю проблемно-поисковый метод. Детям это нравится, они с удовольствием делают открытия, формулируют сами правила, составляют алгоритм выполнения работы. Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом, задания на перегруппировку, на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке. Для снижения уровня невротизма перед уроками контроля нужно проводить тщательную подготовку: перед контрольной работой разобрать подобную работу, перед контрольным диктантом – проанализировать орфограммы и пунктограммы из текста диктанта. Хороший эффект дает расширение кругозора учащихся по данному предмету, формирование положительного отношения к этому предмету.

Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей надо снижать темп опроса, не торопить ученика, дать время на обдумывание, подготовку, создать условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Большое значение имеет у учащихся мотивация к обучению. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала. Поэтому я, учитывая возрастные психологические особенности своих учеников, продумываю число видов учебной деятельности на уроке, избегаю однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление.

Нередко применяется игровая технология. Использую в практике нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии и другие. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей. Использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Ученики выступают в роли исследователя или учителя.

Иногда на уроках организую групповую работу, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

На каждом уроке необходимо проводить физкультминутки, игровые паузы, зрительную гимнастику, эмоциональную разгрузку, чередование позы с учетом видов деятельности.

Двигательный режим имеет важное значение в жизни детей младшего школьного возраста. В этот период идет бурный рост и становление организма ребенка, двигательная активность в значительной степени определяет его физическое развитие и работоспособность. Длительная неподвижность ребенка в течение 4-5 уроков в сидячем положении приводит к застою крови в области нижних конечностей, таза, живота, ухудшается кровоснабжение головного мозга, что отрицательно сказывается на жизнедеятельности нервных клеток, а, следовательно, на внимании детей.

1-4-е классы – в течение урока ученик может активно работать 15-20 минут. Далее он начинает утомляться, отвлекаться, снижается его работоспособность. Умелое сочетание умственной и физической нагрузки, предупреждение утомления и переутомления – важные моменты работы учителя начальных классов. Во время уроков значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, мышцы работающей руки.

**Физкультминутки** – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Часто упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так, например, при формировании понятия «имя существительное» предложила детям во время физкультминутки следующее задание: «Я буду называть слова разных частей речи. Если услышите, что я назвала имя существительное, то наклонитесь вперед, если нет – наклон назад». Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся.

В зависимости от видов деятельности их можно выполнять сидя, стоя. Продолжительность – 1-2 минуты. В осеннее-весенний период физкультминутка проводится при открытой форточке. Нравятся детям физкультминутки в стихотворной форме. Такие физкультминутки дают детям огромную радость, возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой.

***1). Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)***

***Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)***

***Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)***

***Убежали под кусток. (присесть)***

***2). Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)***

***И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх, имитация обливания)***

***А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!***

***Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания полотенцем)***

***3). Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)***

***Покатился по дорожке (бег на месте)***

***Подождал меня немножко (остановиться)***

***Наклонюсь, возьму его (наклониться)***

***И подброшу высоко (имитация движения)***

***4). Утром бабочка проснулась, улыбнулась, потянулась!***

***Раз – росой она умылась, два – изящно покрутилась,***

***Три – нагнулась и присела, на четыре – улетела!***

Способствует расширению зрительно-двигательной активности и проведение **физкультминуток для глаз** с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Такие физкультминутки выполняются через 10-15 минут напряжённого зрительного труда. **Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

***1). Рисование носом***

***Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)***

***2). Раскрашивание***

***Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.***

***3). Расширение поля зрения***

***Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым — левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.***

На уроках также использую **массаж** активных точек на лице и пальчиках. Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

***1) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем глаза закрыть. Повторить 7 раз.***

***2) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.***

Пальчиковая гимнастика также приносит огромную пользу. На пальцах и ладонях есть «активные точки». Массаж этих точек улучшает работу мозга, положительно сказывается на самочувствии учащихся.

***1). Пальцы делают зарядку, чтобы меньше уставать.***

***А потом они в тетрадке будут буковки писать.***

***2). Идет по парте человечек, переставляет ножки.***

***А если ножки смотрят вверх, что получилось? Рожки!***

***3). Мы пришли смотреть балет, гаснет в зале верхний свет.***

***Ах, какой балет хороший! Мы похлопаем в ладоши!***

**Имеют место на уроках и растяжки. Они** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

***«Снеговик»***

***Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.***

***«Дерево»***

***Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.***

Кроме этого провожу на уроках **дыхательные упражнения, которые улучшают** ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

***1). «Свеча»***

***Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.***

***2). «Ныряльщик»***

***Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.***

***3). «Облако дыхания»***

***Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисую круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.***

**Упражнения для релаксации, проведённые на уроках** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

***1). «Дирижер»***

***Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы 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 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 и локтями и всей рукой целиком. Пусть, в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое 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.***

***2). «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. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка 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 растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.***

Кроме этих упражнений можно выполнять также **упражнения для развития мелкой моторики, телесные упражнения, «зеркальное рисование»**

Опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе. Учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Я надеюсь, что каждый учитель начальных классов будет искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, здоровьесберегающим.

**Приложение.**

**Пальчиковая гимнастика**

1. Чтобы нам добыть огонь, трем ладонью о ладонь.

Вдруг ладошка заискрится, и бумажка загорится.

1. Наши пальчики согнем и другой рукой согнем.

Раз, два, три, четыре, пять – будем сверху нажимать.

1. Наши пальчики сцепились и тянулись, и крутились.

Каждый хочет победить и награду получить.

1. А теперь одну ладошку развернем наоборот

И похлопаем немножко – пусть другая отдохнет.

1. Руки вытянем вперед, а потом свои ладошки

Развернем наоборот и похлопаем немножко.

1. Вот идет по полю гусь. Он не страшный, ты не трусь.

Он тебя совсем не тронет, только клюв к земле наклонит.

1. В парке есть глубокий пруд, караси в пруду живут.

Чтобы стаю нам догнать, нужно хвостиком махать.

1. «Я сильней наверняка!» - молвит правая рука.

«Почему же? Вот и нет!» - спорит левая в ответ.

1. Пара ножниц есть у нас, пригодятся нам не раз.

Кто из нас такой отважный, что разрежет лист бумажный?

1. Вася, Петя, Миша, Боря сели рядом на заборе.

Малыши сидят, мечтают, вместе ножками качают.

**Растяжки**

**«Снеговик»** Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

**«Дерево»**  Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

**«Тряпичная кукла и солдат»** Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

**«Сорви яблоки»** Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку, и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

**Дыхательные упражнения**

«**Свеча»** Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

**«Дышим носом»** Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

**«Ныряльщик**» Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

**«Облако дыхания»** Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисую круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.

**Упражнения на релаксацию**

**«Дирижер»** Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы 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 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 и локтями и всей рукой целиком. Пусть, в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое 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.

**«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. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка 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 растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

**Упражнения для развития мелкой моторики**

«**Колечко»** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

**«Кулак – ребро – ладонь»** На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

**«Лезгинка»** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз

«**Лесная история»**Учитель рассказывает историю, которая случилась в лесу, а дети показывают ее с помощью движения рук.

- Выбежали зайки на полянку. Прыг-скок, прыг-скок.

*Отрывистыми движениями дети барабанят подушечками пальцев по парте, изображая зайчиков.*

- Пришла лиса. Она шла очень тихо и осторожно.

*Дети мягко нажимают, на подушечки пальцев, касаясь парты.*

*-* Лиса шла не только тихо, но и незаметно. Своим хвостом она заметала следы.

*Дети имитируют движения хвоста, покачивая кистью то в одну, то в другую сторону.*

*-* Зайцы увидели ее и бросились врассыпную.

*Ударами сразу всех пальцев обеих рук дети имитируют заячьи прыжки.*

**«Солнышко»**

— Как светит солнышко летом?

*Дети широко растопыривают пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони.*

*—* Как светит солнышко осенью? *Мышцы ладони напряжены, пальцы, полусогнуты.*

*—* Как светит солнышко зимой?

*Пальцы собираются в щепотку.*

*Каждое упражнение повторяется несколько раз.*

«**Моем ручки»** Дети повторяют знакомые движения, совершаемые при мытье рук.

**«Волны»** Пальцы сцеплены в замок. Поочередно открывая и закрывая ла­донь, дети имитируют движение волны.

**«Семья»** Пальцы обеих рук сжаты в кулак. Локти стоят на столе. Начи­ная с мизинца, дети одновременно раскрывают оба кулачка, под­нимая по одному пальчику.

Этот пальчик — бабушка.

Этот пальчик — дедушка.

Этот пальчик — папа.

Этот пальчик — мама.

Этот пальчик — я.

Вот и вся моя семья.

«**Апельсин»**

— Мы делили апельсин.

*Дети показывают апельсин — пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.*

*—* Много нас, а он один.

*Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только большой палец каждой руки.*

*—* Эта долька — для ежа,

— Эта долька — для стрижа,

— Эта долька — для утят,

— Эта долька — для котят,

— Эта долька — для бобра.

*Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца, дети начи­нают раскрывать кулаки, на каждую фразу по пальцу.*

*—* А для волка... кожура.

— Он сердит на нас — беда!

— Разбегайтесь кто куда.

*Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.*

**Телесные упражнения**

**«Перекрестное марширование»** Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

**«Мельница»** Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

**«Паровозик»** Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

**«Робот»** Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

**«Маршировка»** Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**Глазодвигательные упражнения**

**«Рисование носом»** Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

**«Раскрашивание»**Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

**«Расширение поля зрения»** Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым — левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

**«Взгляд влево вверх»** Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку, и упражнение повторяется.

**«Горизонтальная восьмерка»** Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

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

**«Верх-вниз, влево-вправо»** Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

**«Круг»** Представить себе большой круг. Обводить его глазами сна­чала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

«**Квадрат»** Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

**«Покорчим рожи»** Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ежика — губки вытянуты вперед — влево — вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

**Массаж**

1) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем глаза закрыть. Повторить 7 раз.

2) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

3) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

4) 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.

5) Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Проделайте это по всей голове в умеренном темпе.

6) Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и , более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

7) Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

**«Зеркальное рисование»**

- Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (гриб под елью, квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.