ГБСКОУ АО «Харабалинская СКОШИ VIII вида»

*ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ*

Педагог-психолог: Савицкая Г.В.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в  системе образования, можно выделить несколько групп, в которых используется различный подход к охране здоровья, а соответственно разные методы и формы работы:

медико- гигиенические технологии (МГТ);

физкультурно - оздоровительные технологии (ФОТ);

экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ);

технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ);

здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ);

Существуют и другие основания для классификации здоровьесберегающих технологий.

    По характеру действия они могут быть подразделены на следующие группы:

защитно-профилактические;

компенсаторно-нейтрализующие;

стимулирующие;

информационно-обучающие.

   Наиболее обобщенной из возможных классификаций является выделение 2 типов здоровьесберегающих технологий – организационных и педагогических.

   В качестве системообразующего принципа здоровьесберегающей педагогики выступает приоритет заботы о здоровье учащихся, в рамках которого можно выделить такие обязательные условия, как научно – методическую обеспеченность работы. подбор и подготовку педагогических кадров(включая заботу об их здоровье) и, наконец, достаточное финансовое обеспечение всего проекта.

   Здоровьесберегающие образовательные технологии можно подразделить на три подгруппы:

 -организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии ;

-психолого – педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут  на своих учеников; сюда же относится и

психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

-учебно- воспитательные технологии (УВТ),которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно- воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

    Здоровьесберегающие технологии в работе отдельного учителя можно представить как системно организованное на едином методологическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, «эффективных» педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности школьника к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него личным примером культуры здоровья.

   Перед учителем, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, на первом этапе в этой связи стоят следующие задачи:

1. объективная оценка своих достоинств и недостатков, связанных с профессиональной деятельностью, составление плана необходимой самокоррекции и его реализация;
2. необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья, здоровьесберегающих технологий;
3. ревизия используемых в своей работе педагогических приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на здоровье учащихся;
4. целенаправленная реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в ходе проведения учебных занятий и внешкольной работы с учащимися, отслеживание получаемых результатов, как по собственным ощущениям, так и с помощью объективных методов оценки;
5. содействовать формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов педагогического коллектива, учащихся и их родителей для создания условий  и реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

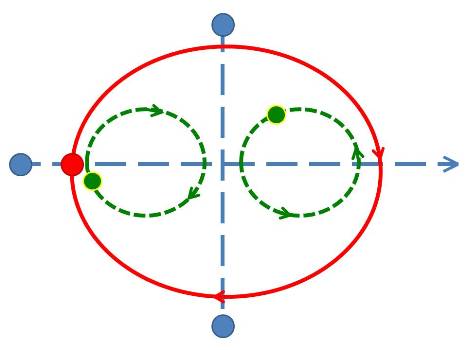
Приложение

**Упражнения для глаз:**

1)вертикальные движения глаз вверх-вниз;   
2) горизонтальные  движения вправо-влево;   
3) вращение глазами по часовой стрелке и против;   
4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;   
5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами “нарисовать” эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Профилактические упражнения для глаз:

 Упражнение для глаз – “Раскрашивание”. Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом.



**Упражнения для формирования правильной осанки**

Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки.  
(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)  
Приседание с хлопками:  
Вниз – хлопок и вверх – хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем – будет прок.   
(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)  
Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой!   
(Вращение головой вправо и влево.)  
И на месте мы шагаем,  
Ноги выше поднимаем.   
(Ходьба на месте, высоко поднимая колени.)  
Потянулись, растянулись  
Вверх и в стороны, вперёд.   
(Потягивания – руки вверх, в стороны, вперёд.)  
И за парты все вернулись –  
Вновь урок у нас идёт.   
(Дети садятся за парты.)

1. «Птица перед взлётом». Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперёд, ноги не сгибаем, голова вперёд, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5-6 сек).
2. «Кто там». Обеими руками берёмся за спинку стула и поворачиваемся вправо и влево до предела, возвращаясь в исходное положение, расслабляясь.
3. «Дружная семья». Ученики стоят впереди и позади парт и делают одновременно:

       2 шага вправо - хлопок, шаг вперёд - 2 хлопка, 2 шага влево - хлопок, шаг назад - 2           хлопка. Затем повторяем в обратном порядке.

4.   Сядьте, вытянув ноги и держась за сидение стула, медленно поднимайте ноги согнутые в коленях (можно прямые) и медленно их опускайте.

5.   Поставьте ноги на ширину плеч и, сцепив высоко над головой руки, сделайте наклоны поочерёдно влево и вправо. Старайтесь прогибаться как можно больше, сначала медленно, потом пружинясь.

6. Из положения стоя, прямые ноги вместе, наклонитесь, пытаясь коснуться кончиками пальцев пола.

       7. Со словом «пожалуйста»:

- встаньте

- руки вверх

- руки в стороны

- руки вниз

- опустите руки

- руки к плечам

- похлопайте в ладоши.

(Обратить внимание на внимание).

      8. «Полёт в космос»:

Учитель - К запуску ракеты приготовиться

Учащиеся – Есть приготовиться! (хлопки в ладоши над головой)

Учитель – Пристегнуть ремни!

Ученики – Есть пристегнуть ремни! (щелчки пальцами)

Учитель – Включить зажигание!

Ученики – Есть включить зажигание! (вращательные движения руками)

Учитель – Завести моторы!

Ученики – Есть завести моторы! (руки к плечам, вращение вперёд и назад)

Все:   5,4,3,2,1, пуск; Ура, ура, ура!

**Гимнастика**

1. «Потягивание». Ступни ног плотно стоят на полу. Поднимая руки в «замке», отставляем ногу назад поочерёдно. Можно выполнять сидя на стуле, оперевшись о спинку.
2. «Массаж живота». Поглаживаем живот по часовой стрелке, пощипываем, похлопываем ребром ладони и кулаком. Выполняем после посещения школьной столовой.
3. «Массаж области груди». Выполняется сидя, ноги стоят на полу. Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Какая я милая, чудесная, красивая». Учим любить себя, воспитываем бережное отношение.
4. «Лебединая шея». Вытягиваем шею и поглаживаем её от грудного отдела к подбородку. Похлопываем по подбородку, любуемся длинной красивой шеей лебедя.
5. «Массаж головы». Прорабатываем активные точки на голове нажатием  пальцами (моем голову). Как « граблями» ведём к середине головы, затем расчёсываем пальцами волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.
6. «Буратино». Лепим (мысленно) красивый нос для Буратино. Буратино «рисует» носом солнышко, морковку, домик и др.
7. «Массаж рук».  «Моем» кисти рук, сильно трем ладонями до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой.
8. «Велосипед». Держась за сидение стула, «крутим» педали велосипеда (можно со звуковым сопровождением).

**Психогимнастика**

1. «Весёлая пчёлка». Вдох свободный. На вдохе произнести звук «з-з-з-з». Представим, что пчёлка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определённый участок тела.

2. «Холодно – жарко». Подул холодный ветер, ребята съёжились в комочек. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Расслабились и обмахиваемся веером (делаем из листа бумаги). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.

3. «Шалтай – Болтай». Ребята стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст делаем повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы.

- Шалтай – Болтай сидел на стене,

- Шалтай – Болтай свалился во сне.

**Дыхательная и звуковая гимнастика**

Цель: научить дышать через нос; при этом осуществляется профилактика заболеваний  верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох  левой ноздрёй, правая ноздря закрыта, выдох правой  (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через левую и правую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м-м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.
5. Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.
6. Энергично произносить «п-б», Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.
7. Высунуть язык, энергично произносить «к-г», «н-г». Укрепляются мышцы полости глотки.
8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

 « Гудок парохода». Через нос с шумом набираем воздух; задерживаем дыхание на 1-2 секунды, потом с шумом выдыхаем воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (длинный).

**Развитие моторики**

**Тренажер – «Шнуровка»** – панно из оргстекла с отверстиями, расположенными на расстоянии 5 см друг от друга по всей поверхности и разноцветные шнурки для изображения узоров, геометрических фигур, букв, цифр.

В играх на шнуровку развивается глазомер, внимание, зрительно-моторная координация, происходит укрепление пальцев рук и всей кисти.

**Тренажер – «Гвоздики»** – доска с «гвоздиками», расположенными на расстоянии 5см друг от друга по всей поверхности доски для изображения фигур, цифр, предметов, узоров, животных при помощи резинок.

Основные задачи, которые решаются на этом тренажере развитие наблюдательности, активизация креативного мышления, развитие тонкой моторики, ориентировки дифференцированного восприятия, сенсомоторной памяти, воображения.

Педагог может предложить детям целый комплекс заданий:

-«рисование» резинками прямых линий, коротких и длинных, вертикальных и горизонтальных, ломанных линий.

- «рисование» треугольников, четырехугольников

- «рисование» разных предметов, животных по образцу, по схеме

- «рисование» цифр, букв по образцу, по памяти

- «рисование» сюжетов

- «рисование» узоров по образцу, по схеме

**Тактильный центр** – доска с наклеенными на ней различными предметами из разнообразных материалов с разными тактильными поверхностями.

Центр тактильности способствует развитию тактильных анализаторов, мелкой моторики, развитию познавательной активности памяти, мышления и воображения.

Детям предлагаются следующие задания:

Тренинг творческих тактильных восприятий.

- ощупать пальцами поверхность

- найти поверхность: мягкую, пушистую, гладкую, шершавую, неровную, ребристую

-ощупывать поверхность и говорить на, что она похожа (то же задание с закрытыми глазами)

- показать поверхность: металла, дерева, камня, меха и т. д.

- игры – ассоциации: «Найди пушистого котенка», «Колючего ежа», «Гладкий лёд».

**Магнитный тренажер – «Муха»** - игровое магнитное поле 3 х 3, магнит, имитирующий муху.

Основные цели при работе на тренажере введение в активный словарь детей слов, обозначающих направления, развитие внимания, умения ориентироваться по словесной инструкции, зрительных функций.

Игры: «Муха», «Рассели жильцов», «Слуховые диктанты»

**Тренажер «Тактильные мешочки»** - мешочки, заполненные мелкими предметами из разных по качеству материалов песком, камешками, крупой, горохом, ватой, целлофаном. Наполняемость периодически можно менять, добавляя разные наполнители.

Тактильные мешочки стимулируют осязательные и тактильные анализаторы, мелкую моторику.

Вначале педагог знакомит ребёнка с каждым мешочком с его содержимым, затем ребенок тактильно его обследует.

Можно предложить игры: «Что в мешочке? », «Найди мешочек», «Ассоциация».

**«Шумовые коробочки»** - коробочки наполненные песком, крупой, скрепками, гаечками, пуговицами. Положительно влияют на развитие

слуховых анализаторов, активизируют слуховую память.

После прослушивания звучания каждой коробочки её открывают и показывают, что внутри. После двух прослушиваний снова предлагают слушать звучание и отгадывать, что внутри коробочки

**Тренажер "Шар"**

Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, двигательное и интеллектуальное развитие ребенка.

Движения рук способствует также развитию речи. Области коры головного мозга, "отвечающие" за артикуляцию органов речи и мелкую моторику пальцев рук, расположены в одном иннервационном поле, т.е. непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность.

## Тексты релаксаций

Упражнения на релаксацию:

Игра “Роняем руки” расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

### Релаксация «Огонь и лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде инст­руктора «Огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движе­ний каждый ребенок выбирает произвольно. По коман­де «Лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор не­сколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

### Релаксация «Ковер-самолет».

Исходная позиция — лежа на спине. Инструктор поясняет: «Мы ложимся на вол­шебный ковер-самолет; он плавно и медленно поднима­ется, несет нас по небу, тихонечко покачивает; ветер нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

### Релаксация «Пляж»

Исходное положение — лежа на спине. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается оценить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ: нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

### Релаксация «Парусник»

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколь­ко развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. Инструктор поясняет: «Подул  ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не рас­цепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус сник (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)». Усложнение упражнения заключается в том, ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить боль­шой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

### Релаксация «Потянулись—сломались» (лежа на спине)

Руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Инструктор поясняет: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки «слома­лись» в локтях, в плечах, упали плечи, «повисла» голова, «сломались» в талии, подогнулись колени, «упали» на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его». Во время выполнения упражнения детям следует показать разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается толь­ко во втором случае); когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

### Релаксация «Росток»

Исходное положение — дети сидят на корточках в кругу, нагнув голову к коленям и охватив их руками. Инструктор предлагает: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, счи­тая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». В начале освоения этого упражнения на счет называют часть тела, которая активизируется в дан­ный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: «один» — медленно выпрямляются ноги, «два» — ноги продолжают выпрямляться и постепенно рас­слабляются руки; «три» — постепенно выпрямляется по­звоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — разводят­ся плечи и выпрямляется шея, поднимается голова; «пять» — дети поднимают руки вверх, смотрят на них, будто тянутся к солнцу. После этого полезно сразу перей­ти к упражнению «Потянулись — сломались».

### Релаксация «Море»

Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующий движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной рукой, а затем другой рукой в воздухе рисуются маленькие волны; сцепленные в замок руки рисуют большую волну). По волнам плывут дельфины (однообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вме­сте, а потом по очереди ныряют в воду — один нырнул, другой (поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, при­жаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волно­образные движения вперед). Они ныряют вместе и по оче­реди (одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные дви­жения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжа­тые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и сме­ются (вращение рук в лучезапястных суставах)».

***Дыхательное упражнение***

• Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.  
• Задержите дыхание на четыре секунды.  
• Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.  
• Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.  
• Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее и невоз-мутимее.

А следующие упражнения на дыхательную релаксацию можно предлагать даже детям старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

***Упражнение «Задуй свечу»***

• Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.  
• Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у».

Повторите упражнение 5-6 раз.

***Упражнение «Ленивая кошечка»***

• Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.  
• Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!».

Также повторите упражнение несколько раз.  
Эффект этих упражнений – в успокоении и избавлении от напряжения.

Следующий способ релаксации – это **мышечное расслабление**. При регулярных занятиях также снимается (и в дальнейшем не накапливается) напряжение, улучшается сон, настроение и работоспособность.

Описанные ниже упражнения подходят как взрослым, так и детям. Их можно выполнять вместе с учениками на любом уроке во время физкультминутки. Особенно подходят детям упражнения на расслабление мышц плечевого пояса и рук. Таким образом дети могут быстро и эффективно отдохнуть после напряжения, связанного с выполнением письменных работ. Любое упражнение повторяется 5-6 раз.

***Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»***

• Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.  
• Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками (5-10 секунд).  
Перед упражнениями полезно детям полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

***Упражнение «Лимон»***

• Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.  
• Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.  
• Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.

Выполните это же упражнение левой рукой.

Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

*Я возьму в ладонь лимон.  
Чувствую, что круглый он.  
Я его слегка сжимаю –  
Сок лимонный выжимаю.  
Все в порядке, сок готов.  
Я лимон бросаю, руку расслабляю.*

***Упражнение «Птица, расправляющая крылья»***

• Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А те-перь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление.

Повторите упражнение 5–7 раз.

***Упражнение «Раздувающийся шар»***

• Представьте, что у вас в руках туго надутый шар. Вы держите его в руках. Ощутите его упругую поверхность. Шар продолжает раздуваться, вы с трудом удерживаете его, потому что он рвется в высь. Ваши пальцы напряжены. Вы из последних сил удерживаете его. Представьте, что этот шар – ваша проблема. Отпустите его – пусть летит. Положите руки на колени. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и длинный выдох. И еще раз вдох и длинный выдох. Дышите легко и спокойно. А теперь потянитесь всем телом и откройте глаза.

***Упражнение «Полет белой птицы»***

Это упражнение особенно полезно выполнять вечером, например, в конце напряженного дня для снятия усталости и обретения новых сил и ду-шевного равновесия.

Расположитесь как можно удобнее и расслабьтесь: закройте глаза, успокойте свое дыхание. Произнесите про себя следующий текст:

«Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо.  
В небе плавно летит белая птица.  
Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам(а) – эта белая птица. Я лечу в спокойном синем небе, подо мной спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он все ближе и ближе.  
Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.  
Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен(а), я отдыхаю.  
Ступней моих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила руки и грудь, мне легко дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю.  
Я отдохнул(а)!»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Физкультминутка на уроке | | Обучение в школе – серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат школьника испытывает постоянное перенапряжение. Все это создает предпосылки для развития у детей отклонений в состоянии здоровья – нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточного веса, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, нарушения обмена веществ.    Вместе с тем в период обучения в школе происходят интенсивный рост и развитие организма ребенка, который чутко реагирует как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на оздоравливающие меры. Так, например, систематическая мышечная деятельность является естественным стимулятором, активизирующим работу всех физиологических систем организма, в том числе функций головного мозга. И, напротив, ограничение двигательной активности сопровождается ослаблением мышечных усилий, необходимых для поддержания вертикальной позы, перемещения в пространстве и выполнения физической нагрузки. Дефицит мышечной деятельности существенно ухудшает функциональное состояние сердца, его работа становится неэкономичной и менее стабильной.    Наблюдения физиологов доказывают, что занятия физкультурой, рациональные физические нагрузки способствуют профилактике детского травматизма. Целенаправленное обучение школьников специальным физическим упражнениям и двигательным навыкам имеет большое значение для развития костной системы, улучшает кровоснабжение и рост костных клеток. Физические упражнения являются эффективным средством предупреждения нарушений осанки – сутулости, асимметрии плеч, крыловидных лопаток, сколиозов, вызываемых слабостью мышц и длительностью однообразных статических положений. Занятия физическими упражнениями в сочетании с рациональным режимом дня служат надежным профилактическим средством против многих заболеваний, особенно нарушений сердечно-сосудистой системы. Двигательная активность мобилизует жизненно важные качества организма – выносливость, силу, гибкость, быстроту, а также воспитывает волевые качества, необходимые для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений, с которыми связан творческий, продуктивный учебный труд. Положительное воздействие физических упражнений выражается и в развитии у детей жизнерадостности, оптимизма, активности, собранности, уверенности в себе.  Комплексы профилактических упражнений для проведения физкультминуток на уроке  Школьные занятия, сочетающие в себе психологическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на организм в целом, требуют проведения ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия. ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности. Комплексы профилактических упражнений разработаны специалистами в области возрастной гигиены и физиологии и рекомендованы для использования в общеобразовательной школе. Особое значение, на наш взгляд, приобретает проведение профилактического комплекса упражнений для глаз на уроках информатики.  ФМ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ, ТРЕБУЮЩИХ ПИСЬМА  1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение. 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение. 5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.  2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.  3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.  ФМ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ  1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.  2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.  3. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.  ФМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ  1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.  2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.  3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.  4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.  ФМ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК  1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.  2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.  3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.  КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ  1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.  2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.  3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.  4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.  5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза. | | **Комплекс 1 (для расслабления кистей рук и мышц туловища)**  1. Выполняется сидя за столом.  Птицы на юг улетают - (маховые движение руками из-за головы вперёд)  Гуси, грачи, журавли - (круговые движения кистями перед грудью)  Вот уж последняя стая  Крыльями машет вдали - (движения руками имитируют махи крыльев).  2. Выполняется 2 раза сидя за столом, руки сжаты в кулаки. Первый раз, поочерёдное разгибание пальцев, начиная с большого, второй - с мизинца.  1-2-3-4-5 будем пальчики считать.  Крепкие, дружные. Все такие нужные.  На другой руке опять 1-2-3-4-5.  Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.  3. Выполняется сидя за столом.  Солнце спит, небо спит, - (кладут голову на руки)  Даже ветер не шумит.  Рано утром солнце встало,  Всем лучи свои послало - (встают руки вверх с разведенными пальцами)  Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)  Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)  Дождь по крышам застучал.  Барабанит дождь по крыше - (барабанят пальцами по столу)  Солнце клонится всё ниже.  Вот и спряталось за тучи,  Ни один не виден лучик - (постепенно садятся и кладут голову на руки).  **Комплекс 2 (для предупреждения зрительного утомления** использовать комплекс упражнений - Аветисов Э.С. 1982)  И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.  И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки руками, крепко зажмурить глаза. При закрытых глазах открыть веки, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.  И.п. – сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.  И.п. – сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.  **Эти физкультминутки в стихах помогут немного отвлечься и отдохнуть детям и учителю на уроках.**  Ча, ча, ча  Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)  Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)  Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)  Печет печка калачи (4 приседания)  Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)  \*\*\*  Наши ручки  Руки кверху поднимаем,  А потом их отпускаем.  А потом их развернем  И к себе скорей прижмем.  А потом быстрей, быстрей  Хлопай, хлопай веселей.  \*\*\*  Мы топаем ногами  Мы топаем ногами,  Мы хлопаем руками,  Киваем головой.  Мы руки поднимаем,  Мы руки опускаем  И вновь писать начнем.  \*\*\*  Раз, два — выше голова  Раз, два — выше голова. Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — всем присесть. Семь, восемь — встать попросим. Девять, десять — сядем вместе.  \*\*\*  Раз — мы встали  Раз — мы встали, распрямились. Два — согнулись, наклонились. Три — руками три хлопка. А четыре — под бока. Пять — руками помахать. Шесть — на место сесть опять.  \*\*\*  Вот помощники мои  Вот помощники мои,  Их как хочешь поверни.  Раз, два, три, четыре, пять.  Постучали, повернули  И работать захотели.  Тихо все на место сели.  \*\*\*  Раз — подняться, потянуться  Раз — подняться, потянуться,  Два — нагнуть, разогнуться,  Три — в ладоши, три хлопка,  Головою три кивка.  На четыре — руки шире,  Пять — руками помахать,  Шесть — на место ти…  \*\*\*  Поднимайте плечики. Прыгайте, кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. Стоп! Сели.  Травку покушали, Тишину послушали Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко.  \*\*\*  Вышли уточки на луг  Вышли уточки на луг  Кря, кря, кря.  Полетел зеленый жук  Ж — ж — ж.  Гуси шеи выгибали  Клювом перья расправляли.  Зашумел в пруду камыш  Ш — ш — ш  И опять настала ти…  \*\*\*  Мы походим на носках, А потом на пятках. Вот проверили осанку И свели лопатки.  \*\*\*  Мы писали  Мы писали! Мы писали!  Наши пальчики устали.  Мы немножко отдохнем  И опять писать начнем.  \*\*\*  Раз, два — встать пора  Раз, два — встать пора,  Три, четыре — руки шире,  Пять, шесть — тихо сесть,  Семь, восемь — лень отбросим.  \*\*\*  Раз, два, три, четыре, пять  Раз, два, три, четыре, пять  Вышел зайка поиграть  Прыгать серенький гаразд  Он подпрыгнул 300 раз.  \*\*\*  Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)  Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)  Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)  Убежали под кусток. (присесть)  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА ЗАНЯТИЯХ**  ВОТ МЫ РУКИ РАЗВЕЛИ  Вот мы руки развели, Руки разводим в стороны  Словно удивились.  И друг другу до земли  В пояс поклонились!  Наклонились, выпрямились,  Наклонились, выпрямились  Ниже дети, не ленитесь,  Поклонитесь, улыбнитесь! Наклоны вперед  СТАНОВИТЕСЬ В КРУГ ОПЯТЬ  Становитесь в круг опять, Дети становятся в круг, взявшись за руки  Будем в солнышко играть.  Мы - веселые лучи,  Мы резвы и горячи.  Раз, два, три, четыре,  Раздвигайте круг пошире.  Раз, два - вперед нагнуться! Наклоны вперед  Три, четыре - быстрей чуть, чуть!  Приподняться, подтянуться,  Глубоко потом вздохнуть! Руки вверх, вдох - прогнуться  МЫ УСТАЛИ, ЗАСИДЕЛИСЬ  Мы устали, засиделись,  Нам размяться захотелось.  Отложили мы тетрадки,  Приступили мы к зарядке Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки  То на стену посмотрели,  То в окошко поглядели.  Вправо, влево, поворот,  А потом наоборот Повороты корпусом  Приседанья начинаем,  Ноги до конца сгибаем.  Вверх и вниз, вверх и вниз,  Приседать не торопись! Приседания  И в последний раз присели, А теперь за парты сели. Дети садятся на свои места  КАКАЯ У КОГО ПЕСЕНКА  У ходиков песня такая:  - Тик, тик, тик. Руки - стрелки часов.  У птички - синички такая: - Пик, пик, пик. Ладошки помахивают, как крылья.  У поросёнка - такая:  - Рюх, рюх, рюх. Ладошки - "пятачки"  У ёжика песня такая:  Плюх, плюх, плюх. Пальчики - "колючки"  У кисоньки песня такая:  - Мяу. Мяу. Ладошки гладят шёрстку  А у рыбёшки какая? Дети должны сами показать.  Мы - веселые мартышки,  Мы играем громко слишком.  Все ногами топаем,  Все руками хлопаем,  Надуваем щечки,  Скачем на носочках.  Дружно прыгнем к потолку,  Пальчик поднесем к виску  И друг другу даже  Язычки покажем!  Шире рот откроем ,  Гримасы все состроим.  Как скажу я слово три,  Все с гримасами замри.  Раз, два, три!    Зайка серенький сидит  И ушами шевелит. (поднять ладони над головой и махать, изображая ушки)  Вот так, вот так  Он ушами шевелит!  Зайке холодно сидеть,  Надо лапочки погреть. (потереть себя за предплечья)  Вот так, вот так  Надо лапочки погреть!  Зайке холодно стоять,  Надо зайке поскакать. (прыжки на месте)  Вот так, вот так  Надо зайке поскакать.  Зайку волк испугал!  Зайка тут же убежал. (сесть на место за парту)  Поиск по сайту  Вот мы руки развели,  Словно удивились.  И друг другу до земли  В пояс поклонились!  Наклонились, выпрямились,  Наклонились, выпрямились.  Ниже, ниже, не ленись,  Поклонись и улыбнусь.  Зарядку делать вместе с ребенком (или с детьми в классе). Исходное положение – ноги на ширине плеч. Декламировать стихотворение, выполняя движения.  Физминутка для урока математики (можно выбирать предметы для счета):  Давай присядем столько раз,  Сколько подснежников у нас.  Сколько подснежников у нас,  Столько мы подпрыгнем раз.    Повторяем движения за словами:  Руки кверху поднимаем,  А потом их отпускаем.  А потом их развернем  И к себе скорей прижмем.  А потом быстрей, быстрей  Хлопай, хлопай веселей.    Мы топаем ногами,  Мы хлопаем руками,  Киваем головой.  Мы руки поднимаем,  Мы руки опускаем  И вновь писать начнем.    Раз - подняться, потянуться,  Два - нагнуться, разогнуться,  Три - в ладоши, три хлопка,  Головою три кивка.  На четыре - руки шире,  Пять - руками помахать,  Шесть - на место тихо сесть.  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!  Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка (детей).    Ветер дует нам в лицо,  Закачалось деревцо.  Ветер тише, тише, тише.  Деревцо все выше, выше.  Вместе с ребенком (или детьми в классе) имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах «тише, тише» - присесть. На словах «выше, выше» - встать и вытянуть руки вверх.    Мы поставили пластинку  И выходим на разминку.  Начинаем бег на месте,  Финиш – метров через двести!  Раз-два, раз-два,  Хватит, прибежали,  Потянулись, подышали.  Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.    Буратино потянулся,  Раз – нагнулся,  Два – нагнулся,  Три – нагнулся.  Руки в сторону развел,  Ключик, видно, не нашел.  Чтобы ключик нам достать,  Нужно на носочки встать.  Вместе с ребенком (детьми в классе) декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту.    Зарядка для кистей рук (встряхивать руками и сжимать и разжимать пальцы)  Мы писали, мы писали,  Наши пальчики устали,  Мы немножко отдохнем  И опять писать начнем.    Вот помощники мои,  Их как хочешь поверни.  Раз, два, три, четыре, пять.  Постучали, повернули  И работать захотели.  Тихо все на место сели.  **физкультминутки**  **На регуляцию психического состояния.**  **«Не боюсь»**  *В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы. Дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют строчки:*  Я скажу себе, друзья,  Не боюсь я никогда  Ни диктанта, ни контрольной,  Ни стихов и ни задач,  Ни проблем, ни неудач.  Я спокоен, терпелив,  Сдержан я и не хмурлив,  Просто не люблю я страх,  Я держу себя в руках.  **«Успокоение»**  *Учитель говорит слова, а дети выполняют действия. Отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.*  Нам радостно, нам весело!  Смеемся мы с утра.  Но вот пришло мгновенье,  Серьезным быть пора.  Глазки прикрыли, ручки сложили,  Головки опустили, ротик закрыли.  И затихли на минутку,  Чтоб не слышать даже шутку,  Чтоб не видеть никого, а  А себя лишь одного!  **2. Творческие физминутки**  **на координацию движений и психологическую разгрузку.**  Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.  Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой – кончик носа.  **3. Физминутки на общее развитие организма детей**  **(конечностей и туловища).**  **«Петрушка»**  Исходное положение: руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и покраснение ладоней.  **«Потягивание кошечки»**  Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслаблены. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.  **4. Микропаузы при утомлении глаз.**  Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время.  Повторять 6-8 раз.  Быстро моргать в течение 10-12 секунд, открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд.  Повторять 3 раза.  Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца.  Повторять в течение 20-30 секунд.  **5. Тематическая физкультминутка «Морское путешествие».**  1. Рыбки плавали, ныряли  В чистой светленькой воде.  То сойдутся-разойдутся,  *То зароются в песке. Движения руками выполнять соответственно тексту.*  2. Море волнуется раз,  Море волнуется два,  Море волнуется три –  Морская фигура замри.  *Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа - налево, изображая волны.*  *Руки поднимаем вверх и, изображая «фонарики», опускаем вниз.*  3. Кто это? Что это?  Как угадать?  Кто это? Что это?  Как разгадать?  *Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.*  *Руки подняты вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево.*  4. Это рыбацкая лодка.  *Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполняем покачивания из стороны в сторону.*  5. Это морская звезда.  *Руки поднимаем вверх, сжимая и разжимая пальцы, опускаем руки вниз.*  6. Это, конечно улитка.  *Руки в стороны, выполняем круговые движения.*  7. Всех разгадаю вас я.  *Руки разводим в стороны.*  **6. Пальчиковая гимнастика**  «Пальчиковые игры» – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев». Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.  **«Цветки»**  Наши алые цветки распускают лепестки,  Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.  Наши алые цветки закрывают лепестки,  Головой качают, тихо засыпают.  *(Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо-влево, медленно сжимают пальцы в кулак, покачивают кулачками вперед-назад).*  **«Божьи коровки»**  Божьей коровки папа идет,  Следом за папой мама идет,  За мамой следом детишки идут,  Вслед за ними самые малышки бредут.  Красные юбочки носят они,  Юбочки с точками черненькими.  Папа семейку учиться ведет.  А после школы домой заберет.  *(На первую строчку – всеми пальцами правой руки «шагать» по столу, на вторую – то же левой рукой. На третью и четвертую – обеими руками вместе.*  *На пятую – пожать ладони, пальцы прижать друг к другу.*  *На шестую – постучать указательными пальцами по столу. На седьмую и восьмую – всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу.* | | |