**Физминутки на уроках.**

Не секрет, что на каждом уроке необходимо проводить пятиминутные перерывы, отрываясь от работы над изучаемым материалом. Этого требуют здоровьесберегающие программы, администрация и т.д. Легко решаются эти проблемы в начальной школе, где каждая из изучаемых тем может перерасти в активную физическую паузу, но вот как заставить упражняться великовозрастных деток из 9-11 классов? Делать этого не хочется, ведь и материал урока надо успеть пройти и дети отвлекаются и порой долго приходят в себя после так называемых физкультминут. И часто (а если быть честными постоянно) мы начинаем отказываться от лишней траты ценного времени, не ощущая никакой пользы от впустую проведенной физ. паузы.

Определим желаемые цели проведения 5 минутного перерыва:

1. Отдых, отвлечение от изучаемого материала для учеников.
2. Отдых, даваемый учителю.
3. Восстановление и активизация организма учащихся и учителя.
4. И для учителей ИВТ – отдых для глаз.

Таким образом, упражнения, входящие в физкультминутную паузу, должны не столько загружать ребенка физически, а давать возможность восстановить деятельность тех областей, на которые приходится основная нагрузка – глаза, руки и психологическая разгрузка мозга.

Есть круг упражнений, которые приводят не только к решению поставленных целей, но и позволяют сохранять зрение.

Ниже предлагается несколько упражнений, наиболее легких в реализации и значимых для восстановления организма одновременно.

Самое основное, с чего следует начинать любую “физ. паузу” (здесь, наверное, больше подойдет название – “релаксация”, поскольку расслабляя и тренируя глаза, осуществляем психологическое расслабление) – это пальминг. Объяснять детям, что означает это понятие и описывать, как выполнять пальминг правильно, бесполезно, так что научитесь сначала сами, а потом покажите и поправьте ученика

**ПАЛЬМИНГ**

Когда вы закрываете глаза, то, конечно же, способствуете некоторому их расслаблению и отдыху. Однако глаза, самой природой предназначенные для восприятия света, не могут полностью расслабиться, когда на них падает даже ничтожное количество его лучей. Но высокая чувствительность глаза к свету требует принятия особых мер при расслаблении. Только полностью исключив свет, можно дать глазам шанс получить полноценный отдых.

Упражнение, позволяющее добиться этого, было введено в свою систему Бэйтсом. Он назвал его пальмингом" ("PALMING" происходит от слова "palm", означающего в переводе "ладонь").

Итак, что представляет собой пальминг: Мягко закройте глаза и прикройте их ладонями рук. При этом ладони складываются крест-накрест так, чтобы суставы первых фаланг мизинцев наложились друг на друга. Пальцы скрестите на лбу. Ладони необходимо сложить чашкообразно, чтобы не давили на глазные яблоки, иначе вызовут напряжение глаз. Чтобы проверить это, откройте и закройте несколько раз глаза под ладонями. Это должно получиться без каких-либо помех.

Помните: никакого напряжения в руках, кисти должны быть расслаблены.

Теперь поверните лицо, не снимая рук с глаз, в сторону какого-нибудь яркого источника света - например, в сторону настольной лампы, люстры или солнца, если вы на улице. Глаза под ладонями должны быть открыты. Теперь вы сможете заметить, откуда пробивается свет под ладони. Исправьте недостатки в положении ладоней, сдвинув их друг относительно друга. Закройте глаза под ладонями рук. Убедитесь в отсутствии напряжения в веках и бровях.

Сидя за столом, ни в коем случае не выгибайте шею, не "переламывайтесь" в ней, не сутультесь и не горбьте спину, как это обычно бывает при неправильном исполнении упражнения. Такое положение не только быстро приводит к напряжению и утомлению, но и пережимает кровеносные сосуды, проходящие через шею и снабжающие кровью мозг и глаза. Эффект будет скорее негативный, нежели позитивный. Правильный подход здесь такой: вам необходимо согнуться в пояснице, отодвинув немного стул от стола так, чтобы позвоночник и шея (фактически, шейные позвонки) находились на одной прямой. Таким образом, вы сохраните правильную "осанку" и избежите излишнего напряжения.

Помните: во время пальминга никакого физического дискомфорта ощущаться не должно.

Приступая к пальмингу, было бы полезным предварительно согреть ладони. Для согревания ладоней достаточно интенсивно потереть одной ладонью о другую или же некоторое время энергично посжимать пальцы рук.

Пальминг считается легчайшим способом достижения расслабления. Это верно, если удастся в совершенстве овладеть обеими его сторонами - физической и психической. Вы только что ознакомились с простейшей, физической стороной пальминга. Освоение психической части пальминга начнем также с довольно простой его стадии - со стадии видения черного поля перед глазами.

Что вы видите во время пальминга? Скорее всего, перед вами предстанут всякие довольно яркие штрихи, кружочки, облачка, полоски и т. д. Все эти калейдоскопические проявления есть результат психического напряжения и в реальности не существуют. Это и понятно, потому что видеть что-либо, когда глаза ваши закрыты и прикрыты ладонями, вы не можете. Таким образом, вы сталкиваетесь с работой продолжающих сохраняться возбужденными зрительных центров вашего мозга.

Таких иллюзий человек с нормальным зрением никогда не наблюдает. Во время пальминга перед ним предстает совершенно черное, бархатистое", как пишет П. Брэгг, поле, чернота которого не имеет каких-либо изъянов. Ваша цель - также добиться такого совершенно черного поля. Степень черноты, которой вам удалось добиться, подобна манометру в паровозе. Она будет показывать глубину расслабления, достигнутого вами. Достижение видения совершенно черного поля будет означать то, что вы добились идеального расслабления психики.

Если дети заявят Вам, что видят черное поле, не верьте. С первого раза черного не видит никто. Вам надо пытаться, увидеть перед глазами совершенно черное поле. Однако и здесь многие допускают ошибки.

Практически все приступающие к исполнению этого упражнения на представление черного поля идут неверным путем, а именно, путем попыток добиться черного поля перед глазами приложением усилия. Это совершенно неправильно.

Черного поля не надо добиваться, оно само появится автоматически, как только будет достигнута необходимая для этого степень расслабления тела и психики. Для этого нужна соответствующая направленность мыслей человека. Его мозг должен быть занят определенной деятельностью. Важно усвоить то, что увидеть черное поле перед глазами одновременно и сложно, и просто.

В ряде случаев полезным оказывается обращение к воспоминанию черных объектов. Обычно для этого берется любой объект черного цвета и рассматривается с расстояния, на котором он виден для вас лучше всего. (Можно показать любую букву, напечатанную на листе белого цвета). Потом глаза закрываются, прикрываются ладонями, и вы вспоминаете этот объект. Если он вспоминается хорошо, то весь фон становится черным. Если же воспоминание объекта в черном цвете затруднено, и поле перед глазами не становится черным спустя несколько секунд, а имеет какой-нибудь другой цвет, например, серый, то тогда весь процесс надо повторить заново. Но и здесь вас может подстеречь усилие. Поэтому если вы захотели вспомнить какой-нибудь черный объект, например, черную кошку, и не смогли сразу этого добиться, то прекратите делать пальминг.

У кого-то начнет получаться, но сильно задерживаться на пальминге и добиваться усилий и результатов от всех детей не надо, помните, главная цель это все же переключение и отдых сознания от урока.

**Упражнение 1**

Посмотрите на букву на таблице с расстояния, на котором цвет ее виден лучше всего. Затем закроите глаза и вспомните ее. Вспоминая эту черноту во время повторного рассмотрения буквы, можно увидеть ее более черной, чем это было прежде. Повторяя многократно этот процесс, и все время представляя букву, имеющей более черный цвет, чем в реальности (но ни в коем случае не за счет представления реальной буквы менее черной, например, серой или даже белой), вы в ряде случаев можете очень быстро улучшить видение этой буквы.

**Упражнение 2**

Вспомните ряд цветов - ярко-красный, желтый, зеленый, голубой, лиловый и, в частности, белый - все в максимальной степени интенсивности оттенка, который удастся добиться. Не делайте попытки удержать какой-нибудь из них более секунды. Затем вспомните кусочек белого мела диаметром около сантиметра таким белым, как это только можно, обратите внимание на цвет фона. Обычно он будет иметь какой-нибудь оттенок черного цвета. Если это так, проверьте, можете ли вы вспомнить или увидеть открытыми глазами что-нибудь черное. Всегда, когда белый мел вспоминается идеально, фон будет настолько черен, что вспомнить или увидеть с открытыми глазами что-либо чернее будет невозможно.

**ДИНАМИЧЕСКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ**

Рассмотрим некоторые динамические методы достижения расслабления. Они в значительно большей степени используют движение глаз и других органов тела. Отсюда и их название.

Бэйтс в своих изысканиях пришел к выводу, что если глаз с плохим зрением сознательно подражает свойствам нормального, зрение первого всегда улучшается.

**ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И РАСКАЧИВАНИЕ**

Первейший закон зрения - это движение. Глаз видит только тогда, когда он находится в непрерывном движении.

Перемещения глаза при этом могут быть произвольными и непроизвольными. Произвольные движения глаз - это движения, осуществляемые при перемещении взгляда с одной точки на другую. Непроизвольные движения глаз непрерывны, осуществляются автоматически, имеют очень маленькую амплитуду и неразличимы при внешнем осмотре глаз.

Если произвольные перемещения осуществляются легко и часто, то непроизвольные движения носят нормальный характер. Но если появляется напряжение (из-за пристального смотрения и по другим причинам), нарушающее произвольные движения, непроизвольные перемещения глаз становятся аномальными, что еще больше увеличивает существующее напряжение.

Чтобы нормализовать как произвольные, так и непроизвольные перемещения глаз, в системе Бэитса предлагаются специальные упражнения. Ниже выбраны 3 из них.

Как и любую вещь, перемещение взгляда можно делать правильно и неправильно.

Неправильным перемещением взгляда будет такое движение глаз, которое осуществляется в направлении ином, нежели движение головы. И наоборот, нельзя перемещать голову в направлении, отличном от направления движения глаз, если хотите сохранить при этом идеальное зрение. Другим случаем неправильного перемещения взгляда является ситуация, когда глаза остаются неподвижными, а голова движется. Чтобы приучить себя к правильным скоординированным движениям глаз и головы, проделайте следующие простейшие упражнения.

**Упражнение 3**

Посмотрите вправо, потом влево, двигая каждый раз головой. Попытайтесь сделать теперь неправильный способ перемещения глаз (без поворота головы) и вы почувствуете, что в глазах появилось напряжение.

**Упражнение 4**

Раскачивайте тело, голову и глаза подобно маятнику. Глаза при этом должны быть закрыты. Отметьте, что глазные яблоки двигаются вместе с движением головы.

**Упражнение 5**

Попытайтесь подражать походке слона с раскачиванием. Сделайте шаг правой ногой и качните тело, голову и глаза вправо и наоборот.

БОЛЬШИЕ ПОВОРОТЫ (ДЛИННЫЕ ПОКАЧИВАНИЯ)

**Упражнение 6**

Это упражнение пришло в систему Бэйтса из глубины веков, издавна его рекомендовали на Востоке в качестве эффективного упражнения на расслабление. Техника его исполнения проста.

Станьте прямо, лучше всего лицом к окну. Расставьте ноги так, чтобы между ступнями было приблизительно 30 см., выпрямите хорошо спину, руки висят свободно и совершенно расслабленно (как плети) по бокам тела. Теперь плавно и мягко поверните тело вокруг своей вертикальной оси к левой стене так, чтобы линия ваших плеч стала параллельно ей. Теперь поверните тело к правой стене, отрывая одновременно пятку левой ноги от пола. Линия плеч - параллельно правой стенке. Таким образом, ваше тело должно совершить поворот от левой стены к правой по дуге 180 градусов. Делайте такие повороты подряд непрерывно. Помните, что глаза, плечи и голова должны составлять при повороте как бы единое целое. Во время поворотов вы должны игнорировать любое движение объектов, иначе ваши глаза мгновенно "прилипнут" к ним. При этом у вас должна появиться иллюзия, что близлежащие объекты 'уходят' назад от линии вашего взгляда. Во время поворотов не следует закрывать глаза, иначе вы не увидите, как мир проплывает мимо вас. То, о чем вы думаете во время исполнения упражнения, очень важно. Ваши мысли должны быть таковы: "Окно уходит вправо, окно уходит влево, окно уходит влево, окно уходит вправо..." Иначе добиться расслабления вам не удастся. Средний темп поворотов тела должен составлять 16 полных поворотов в минуту. Дышите в удобном вам ритме.

Большие повороты оказывают весьма благотворное влияние на весь организм занимающегося. Они не только снимают утомление глаз, но и развивают гибкость позвоночника, улучшают работу симпатической нервной системы человека, а через нее - работу практически всех внутренних органов.

**МАЛЫЕ ПОВОРОТЫ (КОРОТКИЕ ПОКАЧИВАНИЯ)**

**Упражнение 7**

(Пальцевые повороты)

Поставьте указательный палец любой руки у себя перед носом. Мягко поворачивайте свою голову из стороны в сторону, смотря при этом мимо пальца, а не на него. Вам покажется, что палец двигается. Очень быстро ощущения движения можно добиться, если закроете глаза и будете делать повороты таким образом, чтобы кончик носа каждый раз касался пальца во время прохождения мимо него. Если же после того, как вы откроете глаза, они будут "прилипать" к пальцу, у вас появится головокружение, и вы не сможете добиться ощущения движения, попытайтесь проделать следующее.

Поднесите ладони к лицу, широко растопырив пальцы. Делайте повороты головой, представляя, что пальцы - это что-то вроде частокола. Смотря сквозь них вдаль в момент прохождения взгляда перед ними, чередуйте три поворота с открытыми глазами с тремя поворотами с закрытыми глазами. Делайте таких поворотов по 20-30, не забывая о дыхании. Эти повороты обладают снимающими боль эффектами. Если у вас что-то заболело, проделайте эти повороты в течение 10-20 минут. Сделайте после этого пальминг и вам станет легче. Но в любом случае думайте о движении. И дышите!

Как видим, малые повороты - это сильно укороченные большие повороты. Соблюдайте при выполнении малых поворотов те же принципы, что и при больших.

**МОРГАНИЕ И ПРОБЛЕСКИ**

Поскольку в системе Бэйтса считается, что причиной ухудшения зрения является усилие увидеть какой-либо объект, то полезно закрывание глаз еще до того, как это усилие появится. Таким образом, моргание предотвращает попытки глаз, смотря пристально, разглядеть плохо видимый объект. В том, что это действительно так, можете убедиться на собственном опыте. А пока проделайте простой эксперимент. Попытайтесь прочитать проверочную таблицу, повешенную на расстоянии трех метров от вас на хорошо освещенном месте, без моргания. Заметьте результат. Теперь проделайте то же самое, но уже мягко моргая на каждой букве. Результат будет заметно выше.

Частота сознательного моргания должна составлять 5-10 раз в минуту. Для развития навыка моргания и улучшения зрения разработано много упражнений. Вот некоторые из них.

Моргание может выполняться и во время упражнений на раскачивание и перемещение.

**Упражнение 8**

Медленно прогуливаясь, моргайте при каждом шаге, обращая внимание на то, что земля у ног кажется движущейся в сторону, обратную по отношению к направлению вашего движения. Это упражнение разовьет у вас привычку частого моргания.

**Упражнение 9**

Возьмите в руки текст с мелким шрифтом. Перемещайте свой взгляд по белым промежуткам между строками и моргайте в конце каждой белой линии. Упражнение надо делать как при хорошем освещении, так и при свете свечи. Это улучшит ваше зрение и будет служить мощным профилактическим средством против различных нарушений зрения. Вы заметите, что шрифт становится четче, когда взгляд перемещается по белым линиям.

**ВОСПОМИНАНИЕ**

Когда мозг человека занят воспоминанием, его психика до некоторой степени расслабляется. Чем идеальнее вспоминание, тем глубже расслабление и тем лучше зрение.

Чем больше знаком человеку объект, тем лучше воспоминание и, следовательно, лучше зрение.

Обычно этот факт не осознается человеком. Но при желании можно заметить, например, насколько быстрее мы читаем знакомый нам шрифт и сколь медленнее - незнакомый.

В качестве объекта для вспоминания вы можете выбрать любой предмет, который вам удается легче всего вспомнить.

Упражнения на вспоминание нередко объединяются в системе Бэйтса с пальмингом. Таким образом, пальминг, расслабляя не только глаза, но и психику, обретает для занимающегося двойную ценность.

**Упражнение 10**

Представьте мысленно прекрасную розу. Таким образом, вы представляете в уме только один объект. Но во время мысленного "видения" этой розы вы не должны концентрировать упорно, прилагая все силы, свои мысленный взор только, скажем, на ножке этой розы. Вместо этого представьте на ножке розы маленького муравья. Он выползает из темной зелени травы и начинает свое путешествие (и вы вместе с ним) по объекту вашего представления. Муравей вползает на ножку розы и начинает медленно взбираться по ней, перелезая от одной веточки розы к другой, доползая до кончика Каждого листика на. своем пути и достигая в конце концов цветка. Он с трудом взбирается на каждый лепесток до тех пор, пока не обнаруживает глубокое углубление в центре розы - маленькую белую чашечку, наполненную нектаром. Муравей набирает немножко нектара и начинает обратный путь. Эту мысленную картину можно рисовать довольно долго.

**МЫСЛЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ**

Вспоминание весьма тесно связано с мысленным представлением. Использование этих двух упражнений в улучшении зрения едва ли может быть разделено.

Попытайтесь проделать простое упражнение на мысленное представление, разработанное Р. С. Агарвалом.

**Упражнение 11**

Закройте глаза и прикройте их ладонями. Представьте лист белой бумаги и попытайтесь мысленно написать на нем тушью свое имя. Если это удастся, то напишите по буквам свою фамилию и отчество, четко представляя себе каждую букву в отдельности. В конце записи поставьте точку. Теперь забудьте о буквах и вспоминайте только точку. Она должна казаться вам двигающейся из стороны в сторону короткими, медленными и легкими покачиваниями.

Если представить точку удается с трудом, то следует прибегнуть к другим методам расслабления, поскольку, как мы говорили ранее, останавливаться на методах, которые не дают быстрых результатов, ошибочно.

Упражнений стоит давать по 1-2 на уроке, повторять понравившиеся и добавлять новые. Главное дать ребятам расслабиться и дать отдых глазам с пользой для организма.

**Физминутки для глаз**

|  |
| --- |
| 1. Физминутка. «Ах, как долго мы писали»  Ах, как долго мы писали,  Глазки у ребят устали.  (Поморгать глазами)  Посмотрите все в окно,  (Посмотреть влево - вправо)  Ах, как солнце высоко.  (Посмотреть вверх.)  Мы глаза сейчас закроем,  (Закрыть глаза ладошками)  В классе радугу построим,  Вверх по радуге пойдем,  (Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево)  Вправо, влево повернем,  А потом скатимся вниз,  (Посмотреть вниз)  Жмурься сильно, но держись.  (Зажмурить глаза, открыть и поморгать им)  2.Физминутка «Бабочка»  Спал цветок  (Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее)  И вдруг проснулся,  (Поморгать глазами)  Больше спать не захотел,  (Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки)  Встрепенулся, потянулся,  (Руки согнуты в стороны (выдох)  Взвился вверх и полетел.  (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)  3.Физминутка «Руки за спину, головки назад».  Руки за спину, головки назад.  (Закрыть глаза, расслабиться)  Глазки пускай в потолок поглядят.  (Открыть глаза, посмотреть вверх)  Головки опустим - на парту гляди.  (Вниз)  И снова наверх - где там муха летит?  (Вверх)  Глазами повертим, поищем ее.  (По сторонам)  И снова читаем. Немного еще.  4.Физминутка «Буратино».  Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.  5.Физминутка «Видят глазки всё вокруг»  Глазки видят всё вокруг,  Обведу я ими круг.  Глазком видеть всё дано -  Где окно, а где кино.  Обведу я ими круг,  Погляжу на мир вокруг.  6.Физминутка «Это я»  Это глазки. Вот, вот.  Это ушки. Вот, вот.  Это нос. Это рот.  Там спинка, тут живот.  Это ручки. Хлоп, хлоп.  Это ножки. Топ, топ.  Ой, устали! Вытрем лоб.  Движения  Показывают сначала левый глаз, потом - правый. Берутся сначала за мочку левого уха, потом правого.  Левой рукой показывают рот, правой — нос. Левую ладошку кладут на спину, правую - на живот.  Протягивают обе руки, потом два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, потом два раза топают. Правой ладонью проводят по лбу.  7.Физминутки «Мы ладонь к глазам приставим»  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.  8.Физминутка «СТРЕКОЗА»  Вот какая стрекоза,  Как горошины глаза.  Влево — вправо, назад — вперед.  Ну, совсем как вертолет.  (Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево. Исходное положение. Руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх. Выполнить 3—4 раза).  9.Физминутка «СОВА»  В лесу темно,  Все спят давно.  (Дети изображают спящих)  Все птицы спят...  Одна сова не спит,  Летит, кричит.  (Дети делают взмахи руками)  Совушка - сова,  Большая голова.  На суку сидит,  Головой вертит.  (Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево)  Во все стороны глядит,  Да вдруг как полетит.  (Встать, сделать взмахи руками, бег на месте) |