***Советы психолога***

**Физкультминутки – активный отдых и коррекционная работа.**

 Статическая нагрузка является самой тяжелой для учащихся. В условиях статического напряжения замедляются обмен веществ и кровоснабжение мозга, повышается артериальное давление, учащается пульс, нарушается дыхание. Эти изменения приводят к снижению умственной работоспособности, утомлению.

 Переутомление отрицательно сказывается на развитии ребенка, его здоровье и поведении. Следовательно, важно предупредить возникающее утомление, своевременно обнаружить первые его признаки.

 ***Основные признаки утомления:***

* нарушение недавно сформированных умений;
* нарушение координации мелких движений, их замедленность;
* бессмысленные манипуляции (постукивание, размахивание);
* повышенная раздражительность;
* зевота.

 Эффективным средством предупреждения утомления и улучшения общего состояния являются физические занятия. Поэтому в начальной школе широко используются физкультминутки.

 Они проводятся в течение 2-3 минут в середине урока ( на 19 – 22 минутах ).

 Упражнения выполняются сидя за столом, стоя около стола. Если позволяет помещение, возможно различное построение (в круг, в шеренгу), главное, чтобы дети не мешали друг другу.

 ***Основные требования при организации физкультминуток:***

* упражнения должны быть просты по структуре, интересны и знакомы детям;
* они должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;
* упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, и выполняться в общепринятой последовательности: сначала для верхнего плечевого пояса, затем для туловища, ног;
* оптимальным вариантом является придание физкультминутке коррекционной направленности за счет сочетания упражнений с гимнастикой для глаз.

 Как правило, физкультминутки проводятся под музыкальное сопровождение, которое способствует повышению эмоционального тонуса и снижению усталости. В комплексы физкультминуток широко вводятся имитационные упражнения в сопровождении стихов. При подборе упражнений учитываются объем и характер двигательной деятельности на уроке.

***Коррекционные паузы.***

 В коррекционные паузы включаются разнообразные упражнения для глаз, точечный массаж, пальчиковая гимнастика, физкультминутки.

***Пальчиковая гимнастика.***

 Упражнения пальчиковой гимнастики необходимы для того, чтобы снять напряженность мышц кистей и пальцев рук, а также развивать и подвижность и гибкость.

 *Периодическое внесение в процесс урока сенсорного разнообразия, переключение ближнего зрения на дальнее, а также активизация зрительно-координационного чувства при помощи движений способствуют предупреждению утомляемости детей.*

**Научитесь расслабляться.**

Для того, чтобы успешно преодолевать внутреннее напряжение, педагогу важно уметь расслабляться, т.е. владеть приемами релаксации, которые основаны на расслаблении мышц.

 ***Как этого можно достичь?***

1. Отложите на время решение проблемы, которая вас беспокоит.
2. Займитесь в течение 2-3 минут расслаблением, используя один из приемов, приведенных ниже.
3. Освободившись от напряжения, вы можете вернуться к решению первоначальной проблемы. Из приводимых ниже техник выберите наиболее приемлемую для себя

 ***Антистрессовая релаксация***

1. Лягте (в крайнем случае - присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении. Одежда не должна стеснять ваших движений.
2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.
3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом, пройдитесь по всему телу.

Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.

1. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».
2. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением секунд 30.
3. Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота - насладиться состоянием расслабленности.
4. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе:

« Когда я досчитаю до 20, мои глаза открываются и я буду чувствовать себя бодрым. При этом я осознаю, что ощущение напряжения исчезло».

# 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 их 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 перенести 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.