

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Красногвардейская детская школа искусств»

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках специальности в ДШИ

Автор опыта: Еламкова Ирина Викторовна
преподаватель по классу аккордеона
МБУ ДО «Красногвардейская ДШИ»

2018 г.

Содержание:

1. Информация об опыте	3
2. Технология опыта	6
3. Результативность опыта	11
4. Библиографический список	13
5. Приложения к опыту	14

Раздел I Информация об опыте

Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А.Сухомлинский

Условия возникновения и становления опыта

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся существует уже достаточно давно, но применение здоровьесберегающих технологий ещё не до конца осознаны в школах искусств. Здоровьесберегающие технологии – это целая система в образовательном пространстве по сохранению и развитию здоровья детей и взрослых. Педагогическая общественность всё больше осознает, что именно учитель может сделать для школьника в плане сохранения здоровья больше, чем врач. Но для этого нужно обучиться здоровьесберегающим образовательным технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и себе в том числе, и на своих уроках, и в общей программе работы школы.

Младший школьный возраст характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому что для этого возраста нормальна повышенная утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость.

Можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями, если чувствуешь перенапряжение (стресс) на уроке?

Моя главная задача: помочь детям, сделать так, чтобы они стали жить активной, полноценной и интересной жизнью, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, и было в радость.

Помочь педагогу в решении этой непростой задачи может активное использование «педагогика оздоровления» - **применение здоровьесберегающих технологий.**

Актуальность опыта

В современном мире особенно остро встает проблема сохранения здоровья подрастающего поколения. На здоровье наших детей отражается ухудшение экологической ситуации, малоподвижный образ жизни, перегруженность информацией, психоэмоциональная напряженность.

Одной из важнейших задач нового этапа реформы системы образования является сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них понятия ценности здоровья. Именно здоровье лежит в основе благополучия любого человека. Здоровый человек имеет больше шансов добиться успеха в жизни, стать конкурентоспособной личностью.

Сегодня немалое количество детей уже в детстве имеют различные отклонения в состоянии здоровья: нарушения психики, гиперактивность, ослабление зрения, сколиоз. Эти недуги сказываются на качестве учебы и в целом на качестве жизни. Особенно актуально это по отношению к детям, обучающихся в учреждениях дополнительного образования. У них значительно возрастает учебная и физическая нагрузка, увеличиваются психологические издержки. Соответственно, этим детям следует уделить особое внимание в отношении сохранения и укрепления здоровья. Следовательно, изучение опыта применения здоровьесберегающих технологий в работе детской школы искусств является актуальным.

Самое главное, что данная технология, новый способ организации обучения не разрушают традиционную систему обучения, а преобразовывает её, сохраняя всё необходимое для реализации новых образовательных целей.

Ведущая педагогическая идея опыта

Обучать без вреда для здоровья – это не задача школы, а обязательное условие её работы! Идея здоровьесбережения обучающихся в образовании является основной задачей Федеральных государственных образовательных стандартов.

На сегодняшний день каждый пятый школьник имеет хроническое заболевание. Высокий уровень патологии свидетельствует о кризисном положении здоровья детей.

Это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу. Еще А.Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий – счастливее больного короля».

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной технологией. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет все направления деятельности ДМШ, ДШИ по формированию, сохранению и укреплению здоровья всех обучающихся, с учетом особенностей контингента, направленности и специфики предмета обучения, учебного заведения, региональных особенностей.

Систематическое и методически правильное применение здоровьесберегающих технологий в ДМШ, ДШИ укрепляет не только здоровье детей, но и повышает качество образования.

Длительность работы над опытом

Работая преподавателем по специальности в классе аккордеона с 1990 года, обратила внимание на то, что в последнее время, 5-7 лет назад, дети приходят на урок уже уставшими, в связи с нагрузкой в общеобразовательной школе, жалуясь на общую утомляемость, головную боль. В таком состоянии «выжатого лимона» трудно говорить о плодотворной работе на музыкальном инструменте в классе.

Все эти причины подвигли меня искать пути их устранения. Так я обратилась к изучению и применению здоровьесберегающих технологий на уроках специальности.

Диапазон опыта

Диапазон опыта включает в себя систему уроков в 1 - 3 классах по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области музыкального искусства «Народные инструменты» с 8- летним сроком обучения, в 1 - 2 классе общеразвивающей программы с 4-летним сроком обучения.

Теоретическая база опыта

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приёмы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

Музыкальная деятельность во многих ее проявлениях – пение, игра на музыкальных инструментах, слушание музыки – обладает ярко выраженным терапевтическим эффектом. Она успокаивает нервную систему, дает возможность расслабиться, дарит положительные эмоции, поднимает настроение. Научно доказано, что музыка способствует укреплению иммунной системы, улучшает обмен веществ, ускоряет восстановительные процессы в организме человека, активизирует работу мозга. Исходя из вышесказанного - музыкальное образование, само по себе, можно считать здоровьесберегающей педагогической системой, которая способна оказать благотворное воздействие на физическое и психологическое здоровье детей. Однако существует ряд факторов, которые необходимо учесть в работе преподавателю музыкальной школы для того, чтобы музыка действительно сохранила и укрепила здоровье ребенка.

Здоровьесберегающие технологии призваны создавать условия для развития творческих способностей учащихся, формирование уверенности в собственных силах, инициативности, самостоятельности и ответственности, через внимательное отношение и уважение к личности ребенка, сводя к минимуму все факторы риска: стрессовое воздействие на ребенка, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям

детей, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям и т.п.

Степень новизны

Новизна опыта заключается в реализации здоровьесберегающих технологий в игровой форме на традиционных занятиях во время уроков специальности.

Раздел II

Технология опыта

Цель опыта работы заключается в теоретическом и практическом обосновании здоровьесберегающих технологий, учитывающих специфику занятий на аккордеоне. В соответствии с целью, объектом, предметом определены следующие задачи работы:

1. Уточнить сущность понятия здоровьесберегающие технологии образовательной среды, выделить их педагогические аспекты.

2. Выявить особенности использования различных форм здоровьесбережения обучающихся на уроках специальности.

3. Обосновать и предложить наиболее приемлемые виды здоровьесбережения, предназначенные для реализации в практической деятельности педагога.

4. Реализация разработанных форм и видов в процессе образовательной деятельности на индивидуальных уроках в детской школе искусств.

Организация учебно-воспитательного процесса

Планируя учебную работу в школе, преподаватель должен учитывать по меньшей мере три основных фактора, влияющих на состояние учащегося во время занятий:

- 1) эколого-гигиенические;
- 2) организационно-педагогические;
- 3) психолого-педагогические.

Соблюдение основных санитарно-гигиенических требований к организации и проведению занятий, соблюдение режима занятий и двигательной активности, планировка и обустройство кабинета, освещение, температурный режим и т.п. отвечает задачам медико-гигиенических здоровьесберегающих технологий.

Педагог в ДШИ обычно следит за соблюдением режима школьных занятий: строит урок с учетом работоспособности детей, чередует различные виды деятельности, выполняет гигиенические требования, создает благоприятный эмоциональный настрой. Тем не менее, нужно напомнить об основных моментах учебного процесса.

Гигиенические условия в классе должны соответствовать санитарным нормам. Следует поддерживать чистоту, определенную температуру и свежесть воздуха, уровень освещенности и т.п.

Главный упор, который я делаю на уроках, – это рациональная организация урока, использование активных форм и методов обучения.

Число видов учебной деятельности, используемых педагогом, является важной составной частью урока. Использую следующие виды работы, но не менее трёх. Это:

- 1)техническая разминка игрового аппарата;
- 2)работа над репертуаром;
- 3)разбор нового нотного материала;
- 4)повторение выученных пьес;
- 5)чтение с листа;
- 6)творческая работа;
- 7)музыкальные игры для младших учащихся;
- 8)физкультминутки;
- 9)прослушивание музыкального материала через сеть «интернет»;

Следует учитывать продолжительность и чередование различных видов учебной деятельности. Нормой продолжительности одного вида работы считается 7-10 минут. Если в течение урока по сольфеджио используется один вид деятельности или 30-35 минут на уроке по специальности занимает работа по нотам, то это приведет к снижению уровня восприятия материала учеником. Необходимо чередовать различные виды слуховой, двигательной и творческой деятельности, где игра гамм и арпеджио сменяется разбором нового нотного материала, повторением уже выученных пьес, которые ученик знает наизусть, сочинением и подбором знакомых мелодий и т. д.

Работоспособность у детей связана с биоритмами и имеет два основных пика. Первый подъем приходится на 9–11 часов, второй – на 16–18 часов. Неодинакова умственная способность учащихся и в разные дни учебной недели. Из опыта работы можно с уверенностью сказать, что после выходных в понедельник не следует проводить академических концертов, зачетов и экзаменов. Учебная нагрузка в течение недели должна быть распределена таким образом, что наибольший ее объем приходится на вторник и среду.

Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся. К таким методам относятся: методы свободного выбора (беседа, выбор приемов исполнения, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученик в роли учителя, обучение действием, ролевая игра, ученик как исследователь и др.); методы, направленные на развитие интеллекта, эмоций и др. Эти приемы помогут снять признаки утомления, а хроническое утомление – это одна из главных причин истощения ресурсов здоровья школьников.

Психологический комфорт ученика. Важное условие для сохранения здоровья ученика – его посадка за инструментом. Ребенок приходит на занятие после того, как провел полдня в школе, отсидев за партой, а здесь опять приходится долго сидеть, или стоять, держать руки, ставить пальцы, внимательно смотреть в ноты. Надо помнить, что у 6-7-летнего ребенка продолжается формирование опорно-двигательного аппарата, происходит замена хрящевой ткани на костную ткань, поэтому больше 25 минут ребенок не может сидеть в одном положении, тем более стоять. У малышей мышцы

плечевого пояса и бедер развиты хорошо, а мышцы спины еще слабо развиты, поэтому она и искривляется в разные стороны. Ребенку следует давать возможность подвигаться, размяться, отдохнуть, переменить позу.

В современной методике преподавание нацелено на создание благоприятного режима двигательной активности обучающихся с учетом их возраста и состояния здоровья.

Педагог должен почувствовать, когда ребенок устал и предпринять все возможные методы и приёмы для снятия утомления. Отличный приём снять напряжение – это музыкальная физкультминутка. Физкультминутка – важное средство самовыражения. Танцевальные движения под ритмичную музыку позволяют детям «насытить» потребность в движении. Стихотворная форма благоприятно влияет на выработку ритмической речи параллельно с ритмичностью движений, развитие интереса к занятиям. Физкультминутка успешно трансформирует отрицательные эмоции в положительные, стабилизирует деятельность дыхательной, нервной, сердечнососудистой систем. Подобные упражнения исполняют роль творческих заданий, развивают общую моторику организма и, что главнее всего, делают учебный процесс интересным, захватывающим, образным (*Приложение 1*).

Физкультминутки и паузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность. Нормой является их проведение по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого, а также имеет значение эмоциональный фон во время выполнения упражнений. На уроках по специальности, например, исполнение ритмического рисунка.

Игра на баяне или аккордеоне развивает мелкие мышцы кистей рук учащихся (мелкую моторику), что существенно облегчает нагрузку на руки детей. С удовольствием выполняют дети различные пальчиковые упражнения (*Приложение 2*).

Таким образом, приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья детей и подростков на уроках баяна, аккордеона является рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной активности, соответствующей гигиеническим нормам на основе возрастных особенностей детей.

При планировании урока необходимо учитывать следующие моменты:

-плотность урока, т.е. количество времени, затраченного учеником непосредственно на учебную работу. Рекомендуемые показатели колеблются в диапазоне от 60% до 80%;

-момент наступления утомления и снижения активности учащегося (норма – не ранее чем за 5–10 минут до окончания урока);

-темп и особенности окончания урока. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащийся имел возможность задать вопросы, учитель мог записать задание в дневник, сделать акценты на наиболее важных деталях в домашней работе, доброжелательно попрощаться с учеником.

В системе общего образования вопрос о сохранении здоровья школьников разработан достаточно полно и носит систематический характер. В детских школах искусств такой стройной системы пока не существует, хотя занятия музыкой дают не только возможность каждому ребёнку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы, но и способствуют снятию психологического барьера, формированию культуры здоровья.

Многообразие видов деятельности на уроках специальности позволяет на каждом занятии прибегать к различным здоровьесберегающим технологиям. Исполнение спокойной пьесы снимет раздражение и нервное напряжение. Исполнение песенок и попевок укрепит голосовые связки и укрепит иммунитет. Гаммы, этюды и технические пьесы разовьют мышцы пальцев, что положительно повлияет на память, которая будет интенсивнее развиваться.

Каждому ученику я стараюсь составить комфортное расписание с целью исключения перегрузки детей. Расписание составляю так, чтобы ребёнок мог после школы пообедать, отдохнуть и придти на урок.

Давно известно, что игры активизируют процесс обучения. Применение игровых технологий на уроках специальности в комплексе с другими методами и приёмами организации учебных занятий, дает возможность укрепить мотивацию на обучение, поддерживать интерес и увлеченность игрой на инструменте, вызвать положительные эмоции, то есть создать благоприятный эмоциональный настрой урока, раскрыть индивидуальность ребенка. Для детей игры – это эффективный способ самореализации и самовыражения. Мы придумываем названия этюдам, раскрашиваем в различные цвета гаммы, аккорды, арпеджио. Сочиняем сюжеты к произведениям. Также активно использую игры, размещённые на образовательных порталах в сети «интернет».

Постоянно помню о том, что игра на аккордеоне, особенно для начинающих – это довольно тяжёлый физический труд. Поэтому для учащихся 1-3 классов обязательно провожу музыкальные паузы: прохлопывание ритмических рисунков, раскладывание знакомых песенок на карточках, делаем гимнастические упражнения глазками, ручками, ножками (*Приложение 3,4*).

Также одним из позитивных показателей успешности урока служит благоприятный психологический климат на уроке. Атмосфера творчества и взаимопонимания положительно сказываются на здоровье ученика. Весёлая и остроумная шутка, необходимые сравнения, использования поговорок и афоризмов и, конечно, поддерживающая улыбка педагога дадут ученику массу позитивных эмоций, и на следующий урок ученик сам попросит родителя отвести его на урок к любимому педагогу. И мотивация обучения здесь будет налицо – интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от освоения новых произведений, желание выучить понравившиеся пьесы. А

между заинтересованностью в обучении и его позитивным влиянием на здоровье существует прямая связь.

Надо уметь находить возможность на уроке поощрить ученика за прилежание, отметить улучшения или недоработки в домашних занятиях, а оценку ставить исходя из индивидуальных возможностей ученика. В своей практике мы используем систему оценивания, которую можно отнести к сохраняющей здоровье среде. Оценка за урок складывается из нескольких составляющих: самооценка, совместная оценка учителя и ученика, окончательная оценка.

Пожалуй, самое сложное в сегодняшнее время – это стиль общения «учитель-ученик». Педагогу необходимо выработать позитивный стиль общения. При позитивном стиле общения педагог выслушивает учеников, приглашает участвовать в обсуждении, в его речи больше положительных оценок исполнения (хорошо, отлично, прекрасно и т.д.), лицо выражает удовлетворение. У педагогов с таким стилем общения преобладают позитивные реакции, меньше категорических суждений. А это один из путей к здоровью не только ученика, но и педагога.

Одним из направлений в реализации здоровьесберегающих программ в моём классе является организации отдыха детей. Экскурсионные и концертные программы, обучающие игры, вечера встреч, творческие часы для родителей, общешкольные праздники и конкурсы наполняют жизнь учащихся яркими эмоциональными переживаниями, объединяют учеников, родителей, педагогов. Если ученик получает удовольствие от внеурочной деятельности, то это поможет сохранить психическое здоровье ученика и педагога. Я хорошо запомнила следующие рекомендации педагогам, которыми пользуюсь с первых лет работы в школе:

1. Ребёнок должен ощущать себя счастливым и ему надо помочь в этом.
2. Каждый урок и внеклассное мероприятие должны оставлять в душе ребёнка только положительные эмоции.
3. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищённости и, безусловно, интерес к внешкольной деятельности.

Домашняя подготовка учащегося так же является предметом внимания педагога. Педагогу по музыкальному инструменту (по специальности) часто приходится помогать учащемуся в организации домашней работы. Грамотно составленное расписание и правильно организованное рабочее место дома является не только основой качества домашней подготовки, но и общего самочувствия и, следовательно, будет положительно отражаться на состоянии здоровья учащегося. Необходимо регулярно проводить беседы с учащимися по оптимальному использованию времени, затраченного на занятия. Уже давно доказано, что когда учащийся садится за выполнение домашнего задания с желанием, с хорошим настроением, то и процесс запоминания материала будет идти быстрее, соответственно это займет у него меньше времени и качество усвоенного материала будет значительно лучше.

Сохранение здоровья ребенка – главная задача, прежде всего, его родителей. Следовательно, сотрудничество с родителями играет огромную роль в достижении цели. Участие родителей в учебной жизни ребенка, их присутствие на занятиях и концертах, совместные творческие мероприятия и проекты положительно сказываются не только на здоровье и самочувствии ребенка, но и играют огромную роль в укреплении их психоэмоциональных связей, способствуют сплочению семьи. Заинтересованность родителей и их участие в жизни школы или класса повышает уверенность учащегося в собственных силах, заинтересованность и желание к занятиям музыкой. Выступая на сцене для родителей, чувствуя интерес близких людей к своей работе и их поддержку, у ребенка формируется чувство психологической уверенности и стрессоустойчивости, что в дальнейшем положительно отразится на общем состоянии здоровья ребенка.

Раздел III

Результативность опыта

Модернизация образования предполагает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. Дополнительное образование детей дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы, способствует снятию психологического барьера, формированию культуры здоровья.

Этого желают родители, понимая, что обучение музыке поможет привить ребенку навыки, необходимые в жизни. Сейчас многие родители вынуждены интенсивно работать, в то время как дети не получают должного внимания с их стороны.

Но здесь стоит задуматься, что дает ребенку обучение в музыкальной школе с точки зрения здоровьесбережения? О плюсах и минусах занятий в ДМШ или других учреждениях дополнительного образования можно говорить бесконечно. Главным аргументом «против» занятий музыкой может стать дополнительная нагрузка: ведь ребенок должен проводить часть свободного времени за инструментом, в то время как его сверстники бегают на свежем воздухе. Дополнительные проблемы получают и сами родители: ребенка надо отвезти на занятия, проконтролировать выполнение домашних заданий. Но польза от занятий музыкой неизмеримо выше всех забот. У ребенка совершенствуется физическое развитие - развивается чувство ритма и музыкальный слух, тренируется мелкая моторика и координация движений, вырабатывается сила воли, усидчивость, воспитывается сценическая выдержка, развивается внимание и память. Ему нужно дома самостоятельно заниматься музыкой, вовремя успевать к началу занятий, следить за расписанием и учиться организовывать свой день так, чтобы все успеть. Но самое главное - общение в кругу близких по интересам друзей снимет усталость после школьных уроков, приобщит ребенка к духовному наследию

прошлого, познакомит с сокровищами мировой культуры, что благотворно скажется на его здоровье.

Реализация здоровьесберегающей образовательной модели подтверждает эффективность применения современных здоровьесберегающих технологий на уроках специальности в ДШИ, достигая при этом положительных результатов. Обогащение учащегося опытом эмоционального отношения к действительности является важным аспектом духовного развития ребенка - его духовного здоровья. Сама система обучения в ДШИ, предполагающая индивидуальные занятия, таит в себе огромные возможности, основное достоинство и ценность которых заключается в их гуманистической направленности. Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному педагогу. Но если каждый из нас задается этой целью, и будет стремиться к ней - выиграют, в конечном счете, наши дети. Пробудить заложенное в ребенке творческое начало, помочь понять и найти себя, сделать первые шаги для радостной и наполненной смыслом жизни – вот цель, к которой должен стремиться учитель.

В заключение хочу привести интересные факты:

«10 заповедей Марии Монтессори»: (итальянский педагог, создатель педагогической системы...)

- 1.Если ребенка часто критикуют - он учится осуждать.
- 2.Если ребенка часто хвалят - он учится оценивать.
- 3.Если ребенку демонстрируют враждебность - он учится драться.
- 4.Если с ребенком обычно честны - он учится справедливости.
- 5.Если ребенка часто высмеивают - он учится быть робким.
- 6.Если ребенок часто живет с чувством безопасности - он учится верить.
- 7.Если ребенка часто позорят - он учится чувствовать себя виноватым.
- 8.Если ребенка часто одобряют - он учится хорошо к себе относиться.
- 9.Если к ребенку часто бывают снисходительны - он учится быть терпеливым.
- 10.Если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе.

Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь. У одного великого музыканта спросили, что является главным в воспитании юного музыканта. Он ответил: «Самыми важными являются 3 вещи: похвала, похвала и еще раз похвала!»

Так, совместными усилиями, мы с Вами будем растить здоровых, талантливых учеников!

Библиографический список

1. Васильева Н. В. Методические рекомендации по составлению школьного расписания. — СПб., 2003.
2. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). — М., 2002.
3. Горяев В.. Здоровье детей – категория педагогическая /Статья/ Воспитание школьников. 1999, №1.
4. Дополнительное образование как система технологий сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие/ Н.В.Сократов и другие, – Оренбург, 2001.
5. Москаленко О.Н. Физминутки в начальной школе. – М.: Граф-пресс, 2004.
6. Смирнов Н.К.. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.
7. Сократов Н.В., Феофанов В.Н.. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации. – Оренбург, 2001.
8. Теплов Б.М.. Психологические вопросы художественного воспитания. Известия АПН РСФСР. /Выпуск 11. – М. – Л.
9. Интернет-ресурсы.

Упражнения для физкультурных минуток

ФМ для снятия напряжения мышц плечевого пояса и рук

1. Исходное положение — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6—8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

2. Исходное положение — стоя или сидя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх; 2 — поменять положение рук. Повторить 3—4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями рук, голову наклонить вперед. Темп средний.

ФМ для снятия напряжения мышц туловища

Исходное положение — стойка ноги врозь, руки за голову. 1—3 — круговые движения тазом в одну сторону; 4—6 — то же в другую сторону; 7—8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4—6 раз. Темп средний.

ФМ для нормализации осанки

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.

2. Ходьба обычная, следя за осанкой.

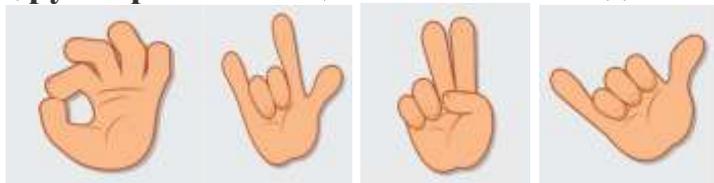
3. Ходьба на носках, руки за головой.

4. Ходьба на пятках, руки на поясе.

5. Ноги на ширине плеч, кисти рук к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.

6. Ноги на ширине плеч, кисти рук к плечам. Наклон корпуса вперед, спина прямая.

Упражнения, способствующие снятию моторной напряженности мышц рук и развивающие гибкость и подвижность пальцев



1. Руки лежат ладонями вниз, пальцы сдвигаются и раздвигаются.

Посмотри: моя ладошка,

Как веселая гармошка.

Пальчики я раздвигаю,

А потом опять сдвигаю.

2. Ладони расходятся, пальчики поочередно «нажимают» на клавиши.

Я ладошки раздвигаю,

Я на кнопки нажимаю.

Раз, два, три,

Раз, два, три,

Я играю, посмотри.

3. Левая рука согнута в локте и поднята на уровень лица, кисть опущена (пальцы - «ветки»), пальцы правой руки собраны в щепотку — «снимают» ягоды.

С веток ягоды снимаю

И в лукошко собираю.

Ягод – полное лукошко.

Я попробую немножко,

Я поем еще чуть-чуть,

Легче будет к дому путь.

Пальчики в футбол играют,

Все друг друга обгоняют.

Все бегом, вприпрыжку, вскачь,

Все хотят ударить мяч.

Каждый забивает гол.

Хорошо играть в футбол!

Кулачки мы вместе сложим,

Нашим пальчикам поможем.

Разогнуться и подняться.

Пальчик к пальчику прижмем,

Снова в кулачки сожмем.

4. В кошки-мышки поиграть

Можем мы немножко.

Эта ручка – мышка,

Эта ручка – кошка.
Из пальцев, дружок,
Сложи теремок.
Вот это – ворота,
Вот это – замок.
Пять маленьких мышек
Забрались в кладовку.
В бочонках и банках
Орудуют ловко.
На сыр забирается
Первая мышка.
В сметану ныряет
Вторая малышка.
А третья с тарелки
Все масло слизала.
Четвертая -
В миску с крупой попала.
А пятая мышка
Медком угощается.
Все сыты, довольны. Вдруг...
Кот просыпается!
«Бежим!» —
Пропищала подружкам малышка.
И спрятались, в норку проказницы-мышки.

5. Кисти рук лежат на краю стола. Ладонями ребенок проводит по ребру стола так, чтобы вся ладонь последовательно промассировалась.

Кисти сжаты в кулаки. Кулаком правой руки несколько раз постучать по кулаку левой руки и наоборот.

Прокатывание карандаша между ладонями. А затем между ладонями и пальцами обеих рук.

«До свидания». Кистями рук поочередно или вместе делаются взмахи, соответствующие жесту прощания.

«К нам, к нам». Пальцами рук делаются жесты, соответствующие приглашению приблизиться.

«Дождик идет». Подушечки пальцев или ногти ударяют о стол, изображая стук дождя по крыше.

«Игра на пианино». Кисти рук легко касаются края стола, пальцы производят движения, имитирующие удары по клавишам пианино.

«Деревья шумят листочками». Руки подняты вверх, пальцы расслаблены. Производятся легкие повороты кистей рук и одновременное покачивание ими то - влево, то - вправо.

«Вывернуть лампочку». Имитация соответствующего действия.

«Закрутить кран с водой». Имитация соответствующего действия.

Подвижные игры

1) Упражнение «Буратино»:

Буратино потянулся,
Руки в стороны развел,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.
А теперь мы сядем дружно,
Нам еще работать нужно.

2) Упражнение «Ванька-встанька»:

Руки кверху все подняли.
Сели-встали, сели-встали,
Ванькой-встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали,
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.
Снова выстроились в ряд,
Словно вышли на парад.
Раз – два, раз – два,
Заниматься нам пора.

3) Упражнение «Дружба»:

Потянуться, подняв руки вверх и слегка запрокинув голову назад.
Затем плавно опустить руки вниз, очерчивая ими круг, как бы обнимая этот большой прекрасный мир.

4) Упражнение «Стрельба глазами».

Нужно вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки.

Игры на развитие внимания:

1) Игра «Перекрестные движения».

Правило игры: выполнять движения точно, иначе выбываешь из игры. Под музыку выполняются перекрестные координированные движения: одновременно с правой рукой движется левая нога, и наоборот. Выставить руку и ногу вперед, в сторону, назад. Такая игра активизирует оба полушария мозга, готовит к усвоению знаний.

2) Игра «Ленивые восьмерки».

Эта игра активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания детей.

Правило игры: нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь по три раза сначала одной рукой, потом другой, а затем обеими руками.

3) Игра «Картина».

Детям предлагается мысленно перенестись из класса в мир образов картины и совершить прогулку по изображенным на картине уголкам природы, интерьеру и т.п. Если есть время на уроке, можно «изобразить» картину, обыграть ее. Непременное условие этой игры: постараться ощутить на себе эмоциональную атмосферу картины, силу воздействия порой непривычного ее колористического решения, вставая на позицию того или иного героя произведения, пережить вместе с ним какое-либо событие или душевное состояние. Получается очень интересно!