Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Ачхой-Мартановский детско-юношеский центр»
(МБУ ДО «Ачхой-Мартановский ДЮЦ»)

Методические рекомендации
по проведению игр, физкультминуток на занятиях и переменах.

Составитель:
методист МБУ ДО «ДЮЦ»
Висаитова Л.Л

Гимнастика для глаз

Задачи:

- способствовать оздоровительному эффекту в процессе использования предлагаемых упражнений;
- предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у школьников.

Условия проведения: Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3-5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

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 ими.*

Гимнастика для глаз по методу Г. А.Шичко

1. Пальминг.

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока.

Основание мизинца (И правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладошки на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

2. ***Верх-вниз, влево-вправо.***

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

3. ***Круг.***

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

4. Квадрат.

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

5. ***Покорчим рожи.***

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

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

6. Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

Комплекс специальных упражнений для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.

2. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

3. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

5. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3—4 раза.

6. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх — налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6. Затем налево-вверх — направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

Профилактика зрительного утомления и близорукости

(Памятка для учащихся начальных классов)

Долго тянется урок-
Много вы читали.
Не поможет тут звонок,
Раз глаза устали.
Глазкам нужно отдыхать,
Знай об этом каждый.
Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.
Упражнение один —
На край парты книги сдвинь. *(Сидя, откинься на спинку парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед сделай выдох.)*
Упражнение такое
Повтори пять раз за мною.
Упражнение два
Тренируй свои глаза. *(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза.)*
Занимаемся все сразу,
Повтори четыре раза.
Упражнение три. Делай с нами, не спеши. *(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)*
Повторите пять раз,
Расслабляя мышцы глаз.
На упражнение четыре
Потратить нужно много силы. *(Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2—3 с. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти.)*
Повторите 5-6 раз,
Все получится у вас.
Упражнение пять
Нужно четко выполнять. *(Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх — вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).)*

Гимнастика для улучшения слуха

Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает плодотворное воздействие на органы зрения. Вот несколько упражнений для развития слуха:

1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.
2. Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.
3. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.
4. Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.
5. Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.
6. Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.
7. Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.
8. Теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).

Предлагаемые ниже упражнения "небесный барабан" были разработаны китайской народной медициной много сотен лет назад. Они позволяют улучшить слух пожилым и старым людям, а также больным кохлеарным невритом.

1. Обе ладони прижмите к ушным раковинам (проще сказать: закройте ладонями оба уха).

2. Побарабаньте тремя средними пальцами обеих рук 12 раз по затылку, при этом в ушах возникнет шум, который можно сравнить с ударами в барабан.
3. После того как закончите барабанить, снова плотно закройте уши и затем мгновенно уберите ладони с них. Проделайте эту манипуляцию 12 раз.

Гимнастика для рук

1. Лезгинка.

Левую руку сложить в кулак. Большой её палец обратить в сторону. Прямой ладонью правой руки (в горизонтальном положении) прикоснуться к согнутому мизинцу левой руки. Поменять одновременно положения рук. Повторить 6 – 8 раз.

3. Кулак – ребро – ладонь.

Три положения руки на столе последовательно сменяют друг друга. Темп увеличивать постепенно. Количество повторений 8 – 10 раз.

4. Зеркальное рисование.

На столе чистый лист бумаги. Ребёнок в обе руки берёт по карандашу или фломастеру. Начинает рисовать два одинаковых рисунка (или геометрических фигуры). Когда деятельность двух полушарий синхронизируется, вы увидите более быстрое и точное выполнение работы.

5. Змейка.

Скрестить руки ладонями друг к другу. Сцепить пальцы в «замок». Вывернуть руки к себе. Затем взрослый говорит, каким пальцем пошевелить. Упражнение заканчивается, когда поработали все десять пальцев.

Проговаривая текст, ученики поглаживают каждый палец с четырех сторон двумя пальцами противоположной руки.

Наши пальчики трудились,
Хорошо писали.
Они так старались,
А теперь устали.
Мы немного отдохнем,
С силой кулачки сожмем.
Пальцы разжимаем
И опять сжимаем.
Раз, два, три, четыре, пять -
Можно ими помахать.
В чистый ручеек руки опускаем,
И усталость с пальчиков
Мы водой снимаем.

(Дети имитируют мытье рук; следующие слова произносят на выдохе.)

Спасибо, водица,
За новые силы.
Теперь мы напишем
Все буквы красиво.

Проговаривая текст, ученики сжимают и разжимают пальцы; затем ногтем большого пальца надавливают на подушечки всех пальцев.

Мы писали, мы писали. Наши пальчики устали. Мы немного отдохнем И опять писать начнем.

Индюк

Индюк из города идет,
Игрушку новую везет.
Игрушка не простая,
Игрушка расписная. *Пальчики обеих рук "идут" по столу..*

Строим дом

Целый день тук да тук -
Раздается звонкий стук. *Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам.*
Молоточки стучат, *Стучать кулаком о кулак.*
Строим домик для ребят (зайчат, бельчат). *Пальцы соединить, показать "крышу".*
Вот какой хороший дом, *Сжимать-разжимать пальцы.*
Как мы славно заживем. *Вращать кисти рук.*

Цветок

Вырос высокий цветок на поляне, *Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.*
Утром весенним раскрыл лепестки. *Развести пальцы рук.*
Всем лепесткам красоту и питанье *Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.*
Дружно дают под землей корешки. *Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.*

Засолка капусты

Мы капусту рубим, *Движения прямыми кистями вверх-вниз.*
Мы морковку трем, *Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.*
Мы капусту солим,
Имитировать посыпание солью из щепотки.
Мы капусту жмем. *Сжимать и разжимать пальцы.*

Семья

Этот пальчик - дедушка *(большой)*,
Этот пальчик - бабушка *(указательный)*,
Этот пальчик - папочка *(средний)*,
Этот пальчик - мамочка *(безымянный)*,
Этот пальчик - я *(мизинец)*.
Вот и вся моя семья. *Хлопать в ладоши.*

Кого встретили в лесу?

Раз, два, три, четыре, пять.
Дети в лес пошли гулять. *"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.*
Там живет лиса. *Рукой показать хвост за спиной.*
Там живет олень. *Пальцы рук разведены в стороны.*
Там живет барсук. *Кулачки прижать к подбородку.*
Там живет медведь. *Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя.*

Пять и пять

Пять и пять пошли гулять.
Вместе весело играть. *Сжимание - разжимание пальцев рук.*
Повернулись, улыбнулись, *Вращение кистей рук.*

В кулачок опять свернулись.
Вот какие молодцы. *Стучать кулачками.*

Прогулка

Пошли пальчики гулять, *Руки сжаты в кулаки, большие пальцы "бегут" по столу.*
А вторые догонять. *По столу "бегут" указательные пальцы.*
Треть пальчики бегом, *Средние пальцы.*
А четвертые пешком. *Безымянные пальцы.*
Пятый пальчик поскакал *Касаться стола ритмично обоими мизинцами.*
И в конце пути упал. *Хлопнуть кулаками по столу.*

Наперегонки

Мы по лесенке бежали
И ступенечки считали:
Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли дети погулять,
Побежали вдоль реки
Дети наперегонки. *Клавиатурные движения пальцами по столу и "бег" по столу указательным и средним пальцами.*

Завели машину

Завели машину,*(Вдох.)*
Ш-ш-ш-ш,*(Выдох.)*
Накачали шину,*(Вдох.)*
Ш-ш-ш-ш,*(Выдох.)*
Улыбнулись веселей И поехали быстрей,*(Вдох.)*
Ш-ш-ш-ш-ш-ш.*(Выдох.)*

Скороговорки

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Когда воздух закончится, ребенок должен запомнить, сколько Егорок он назвал.
На пригорке возле горки
Жили тридцать три Егорки:
Раз Егорка, два Егорка, три Егорка... .

Шарик красный

Воздух мягко набираем, Шарик красный надуваем, Шарик тужился, пыхтел, Лопнул он и засвистел: «Т-с-с-с-с!» *(Вдох. Выдох. Вдох. Выдох со звуком.)*

Головой кивает слон, он слонихе шлет поклон

И. п. — стоя на четвереньках.
Наклоны головы по возможной амплитуде с медленными глубокими вдохами-выдохами через нос.