

## Страница «Полезные переменки».

На этой странице мы будем размещать простые и полезные упражнения, которые легко можно делать дома самостоятельно в перерывах между занятиями или в любое другое время, например утреннее.



Дистанционная форма обучения потребует от современных школьников находиться за компьютером много времени. Чтобы восстановить потраченные силы, активизировать кровоснабжение мозга, улучшить самочувствие, сконцентрировать внимание, в общем - дать телу и мозгу время отдохнуть с пользой предлагаем детям (и взрослым) такие простые упражнения:

### *Дыхательные упражнения.*

В дыхательных упражнениях важно сочетать полноту дыхания (т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания).

Правильное дыхание - это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание (при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних), состоящее из следующих четырех этапов:

- Вдох.
  - распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед;
  - наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц,
  - приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких
- Пауза.
- Выдох
  - приподнять диафрагму вверх и втянуть живот,
  - опустить ребра, используя группу межреберных мышц,
  - опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.
- Пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента,

когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом, Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя - не нагибаться вперед.

Из самых простых и увлекательных дыхательных упражнений, которые можно делать в перемены это упражнение «Шарик» и «Ветер».

- **«Шарик».** Выполняя дыхательные упражнения, более эффективно дополнительно использовать образное представление, подключать воображение, так хорошо развитое у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Р. также предлагается вокализировать на выдохе, пропевая, отдельные звуки («А», «О», «У», «Ш», «Х») и их сочетания («З» переходит в «С», «О» в «У», «Ш» в «Щ», «ХИ» и т.п.).
- **«Ветер».** На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

*Все упражнения выполняются по 3-5 раз. Дыхательные упражнения обычно предшествуют всем остальным.*

### *Массаж (самомассаж)*

- Сильно потереть (растереть) ладони, ступни и каждый палец рук и ног. При этом очень полезно применять специальные массажеры.
- Похлопать, подрумянить щеки. Потереть глаза кулачками.
- Обеими руками активно помассировать:
  - лоб от центра к корням волос; подушечки бровей от носа к вискам и обратно, зажав их между пальцами; височные впадины;
  - области перед и за ушами, уши вниз и вверх, не забывая обо все закоулках; «пролопоушить» уши;
  - крылья носа от основания к переносице и обратно, поворачивать кончик носа; шею от основания до корней волос на затылке; подбородок.
- Двумя пальцами с закрытыми глазами надавить на глазное яблоко (5 сек.), затем круговыми движениями помассировать веки. Повторить 2—3 раза. Помассировать, похлопать нижнее веко.
- Покусать язык зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивно «хлопанье» губами и растирать губы друг друга в различных направлениях.

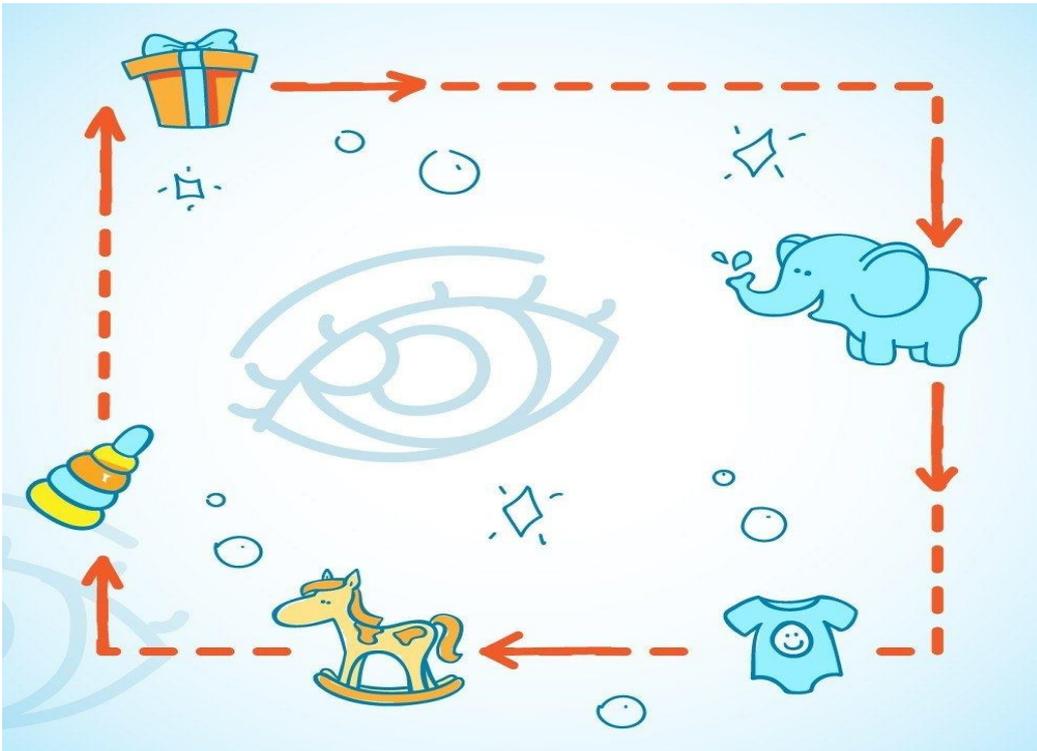
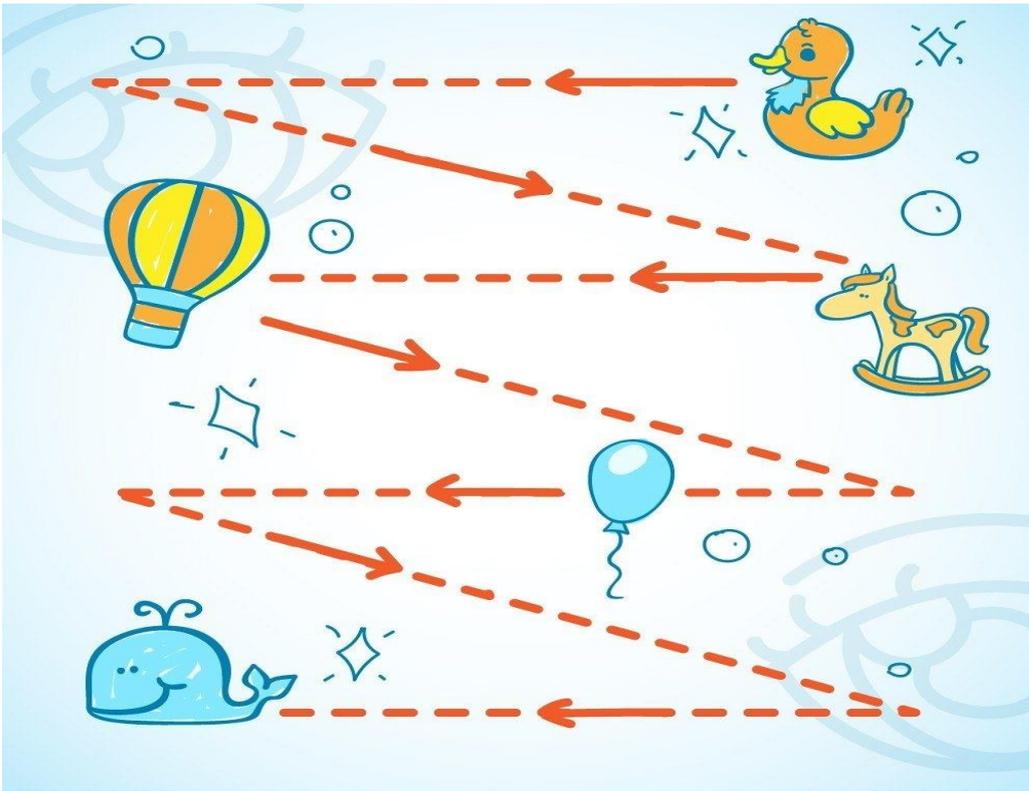
- Массажером или руками «пилить» и массировать спину от шеи до пояса; размять мышцы от головы к плечам, особенное внимание уделяя зоне плеч.
- Закрывать глаза, прикрыть их руками и, расслабив шею, посидеть 10—20 сек., затем открыть глаза и быстро поморгать.

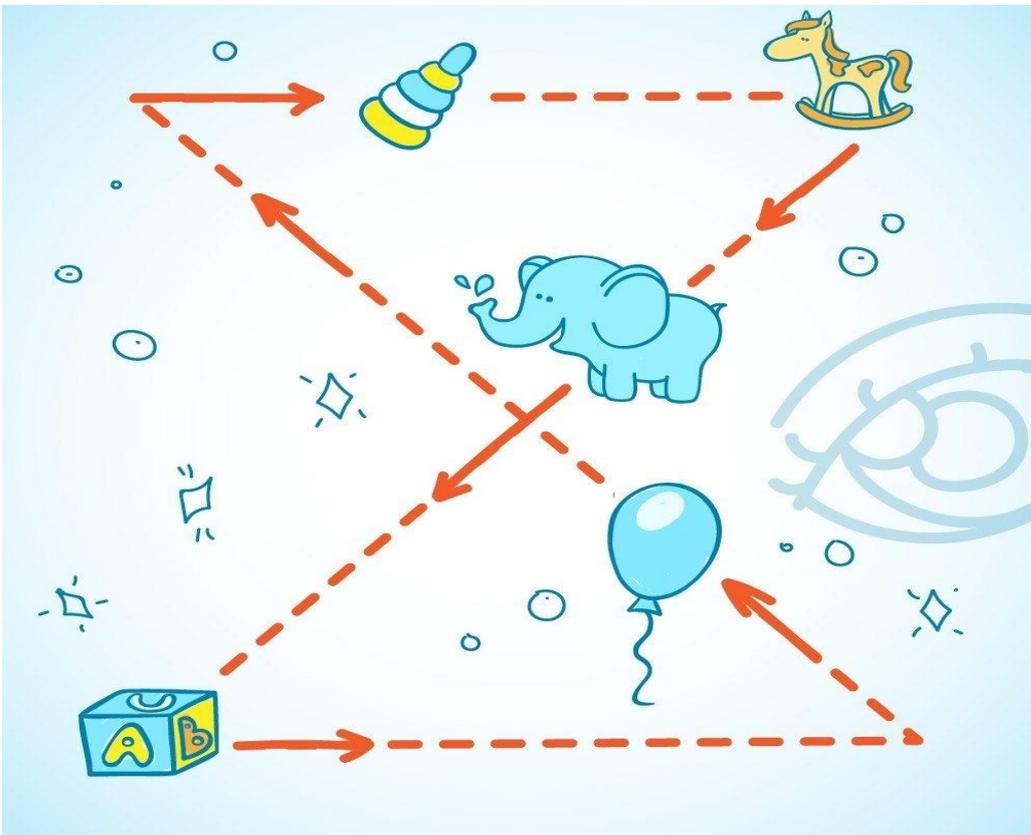
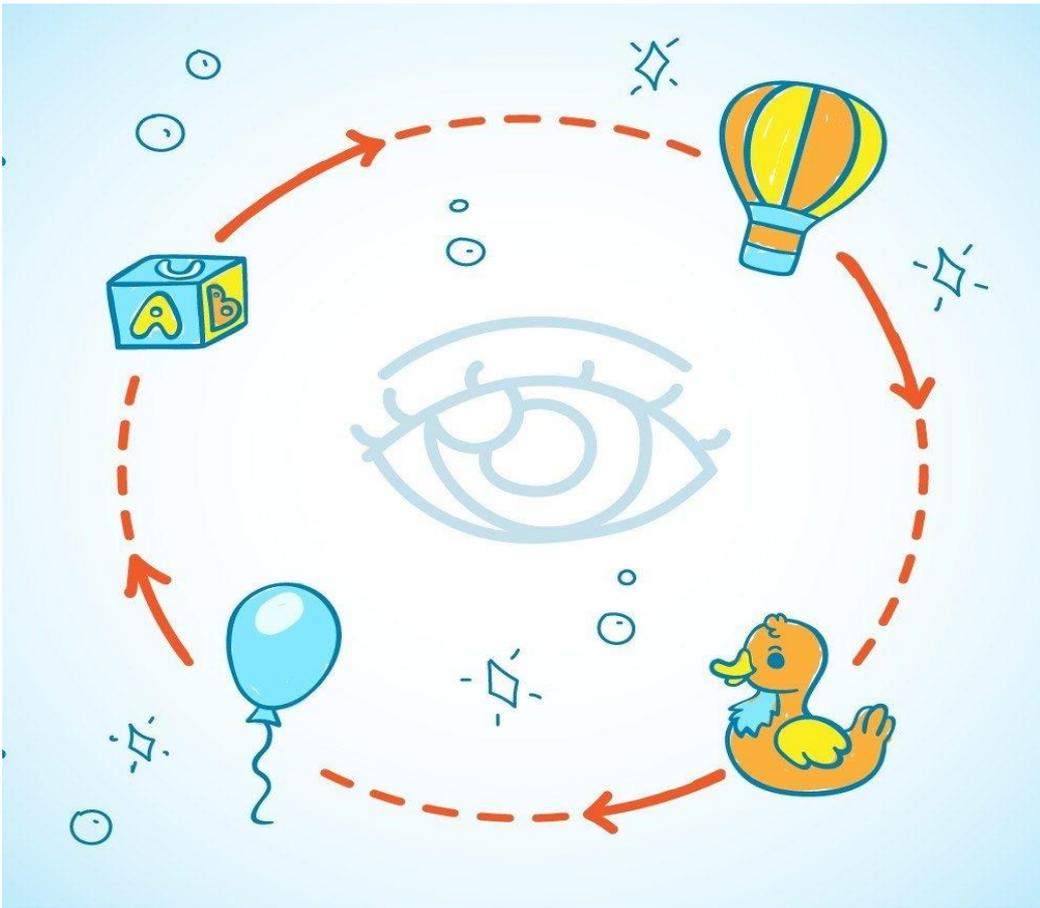
*Каждое упражнение выполняется 15—20 раз, желательно 2—3 раза в день; последний раз не позже 18—19 часов.*

### Упражнения для глаз.



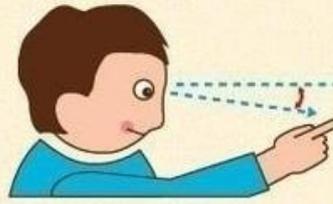
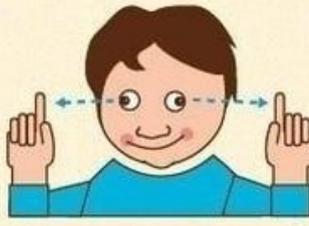
*Эти упражнения можно выполнять в течение дня, каждый час.*





## Гимнастика для расслабления глаз

В течение рабочего дня наш зрительный аппарат испытывает большие перегрузки. Этот цикл упражнений поможет вам снять напряжение и сохранить хорошее зрение.

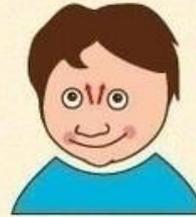
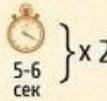


### Упражнение 1. Периферийное зрение

Указательные пальцы держим перед лицом на расстоянии 40 см. Затем медленно разводим руки в стороны. Наблюдаем за пальцами периферийным зрением, краем глаза мы должны видеть пальцы обеих рук. Через некоторое время снова медленно сводим пальцы.

### Упражнение 2. Переводим взгляд

Смотрим на указательные пальцы на расстоянии вытянутой руки. Затем медленно переводим взгляд на отдаленный предмет, смотрим 5-6 секунд. Снова переводим взгляд на пальцы рук.

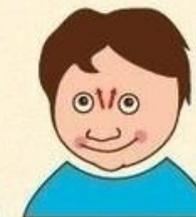
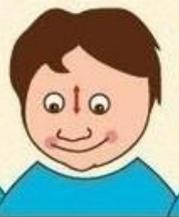
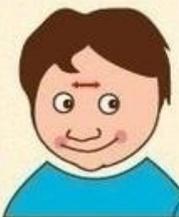


### Упражнение 3. Массаж глазных яблок

Закрываем глаза и подушечкам пальцев слегка нажимаем на глазные яблоки. Открываем глаза и 5-6 секунд держим глаза открытыми, не моргаем. Повторяем все сначала еще 2 раза.

### Упражнение 4. Зажмуриваемся

С силой зажимаем глаза, а затем открываем их, 5-6 секунд держим открытыми. Упражнение повторяем 6 раз.



### Упражнение 5. Вращение

Опускаем глаза вниз, вверх, вправо-влево, а затем по кругу. Упражнение выполняем 3 раза.

### Упражнение 6. Моргание

В течение некоторого времени часто моргаем глазами, но сильно не жмуримся. Начинать можно с 30 секунд, каждым разом увеличивая время моргания. Конечный результат – 2 минуты.



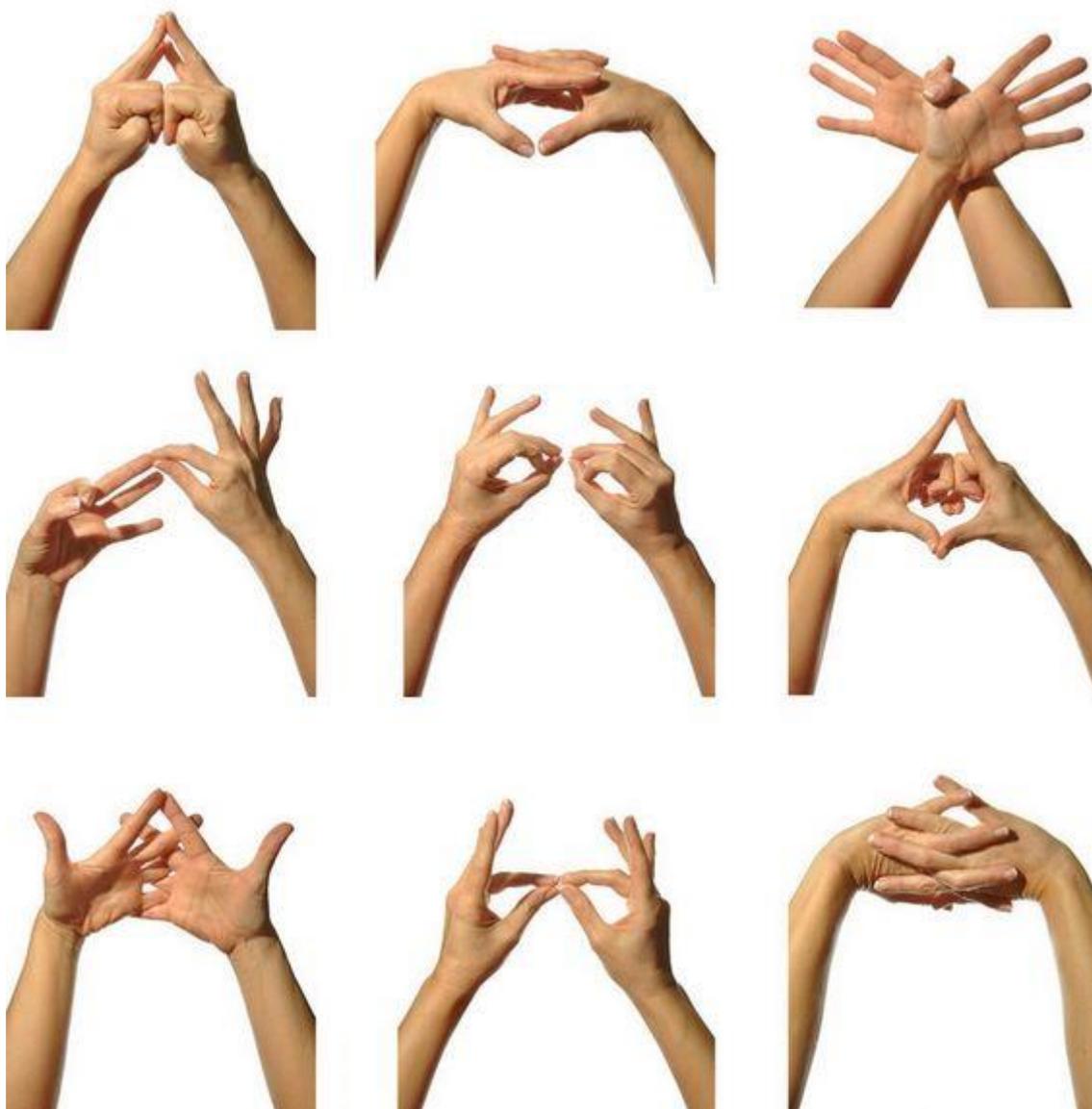
### Упражнение 7. Заключительное поглаживание век

Легкими движениями поглаживаем подушечками пальцев верхние веки. Движения направляем от внутренних уголков к внешним, а затем наоборот.

После завершения цикла некоторое время посидите с закрытыми глазами.

### ***Хасты ( позы рук)***

Хасты - это позы рук. Хасты улучшают работу головного мозга, способствуют формированию межполушарных связей, развивают самоконтроль. Каждая хаста - это удерживание определенной позы рук в течение 20-30 с. Хасты можно выполнять стоя или сидя. Важно, чтобы ребенок при выполнении хаст держал спину прямо и был полностью сосредоточен на руках. Если держать предплечья и локти параллельно полу, то ребенку будет легче удерживать внимание на выполнении упражнения и удержания позы рук.



***Это упражнение хорошо выполнять несколько раз в день.***

**Источник:**

**книга Семенович А.В. «Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте».**