

Здоровьесберегающие технологии в коррекционном классе

Ромашенко Т.В., учитель начальных классов

*«Чтобы сделать ребёнка умным
и рассудительным, сделайте
его крепким и здоровым».
Ж.-Ж. Руссо*

Слайд №1 Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Слайд №2 Согласно определению, данному Всемирной организацией здравоохранения здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней». Поэтому в деятельность нашего класса внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи - сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Мне, как учителю коррекционного класса необходимо осуществлять поиски педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья.

Слайд №3 **Дифференцированное обучение в коррекционном классе** позволяет снять трудности у особенно слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития более сильных учащихся. Для медлительных детей необходимо снижать темп опроса, не торопить ученика, дать время на обдумывание, подготовку. Не торопить, не подгоняют ребенка, создать такие условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе. Большим подспорьем в достижении поставленной цели являются координационные и дыхательные упражнения *Приложение 1*

Учителю коррекционного класса, учитывая возрастные психологические особенности своих учеников, **необходимо продумывать виды учебной деятельности на уроке, избегать однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление.**

Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна. Необходимость применения информационных технологий в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому учителя начальных классов активно используют компьютерные технологии. Формы подачи материала и

оценивания знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, тесты. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

Слайд №4 Но задача учителя сводится к тому, чтобы, сохранив все преимущества использования компьютерной техники в образовании, освободить учебный процесс от его негативных сторон. Этому способствует также введение в структуру урока **специальной валеологической паузы**.
Приложение 2

Часто применяется игровая технология. Широко использую в практике нестандартные уроки: уроки- игры, уроки – соревнования, уроки – конкурсы, уроки-экскурсии и другие. В игровой форме проходит устный счет: дети поочередно выбегают к доске и на скорость записывают числа. Приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используется и на других уроках.

Слайд №5 Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Ученики выступают в роли исследователя, интересна им самооценка и взаимооценка с помощью сигнальных карточек разного цвета, хлопания в ладоши.

Слайд №6 На уроках русского языка, математики, окружающего мира обучаю ребят методам групповой работы, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя.

Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой. Однако, в коррекционном классе есть проблема организации такой работы: недостаточно развитый словарный запас у ребят, недостаточно сформированные навыки общения со сверстниками. Над этими недостатками ведется постоянная работа в классе.

Слайд №7 Также стараюсь чередовать виды деятельности у ребят: физическая нагрузка заменяется интеллектуальной, творческой.

Слайд №8 **Физкультминутки** – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Использование физкультминуток позволяет использовать

оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. *Приложение 3*

Слайд № 9 Систематически в процессе обучения в начальных классах в середине учебного дня проходят **динамические паузы**, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения, игры. *Приложение 4*

Слайд №10 Через **воспитательные мероприятия я формирую у ребят правильное отношение к здоровому образу жизни**: это система классных часов: беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, какие меры нужно принимать, чтобы не заразиться гриппом и другими простудными заболеваниями. Кстати, на окнах в классной комнате мы выращиваем полезные растения: лук, чеснок, алоэ, герань – и дети знают о свойствах этих растений, ухаживают за ними, а в особенно опасные периоды *Слайд №11* мы с ребятами изготавливаем кулоны с чесноком из игрушек «киндер-сюрприз» и носим их, обновляя чеснок. Также в классной комнате имеется арома-лампа для дезинфекции и ароматизации воздуха. Проводится анкетирование среди родителей, различные тренинги, выполнение режима дня, правильное питание, уроки здоровья, а также прогулки в парк. Нельзя говорить о здоровом образе жизни, не имея **понятия о правильном питании**. От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности.

Слайд №12 Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Слайд №13 Особое значение имеет контроль за состоянием зрительной функции ребенка. Глаз как зрительный орган заканчивает свое структурно-функциональное формирование лишь к 11-12 годам. В возрасте 7 лет, то есть к моменту начала школьного обучения, орган зрения ребенка находится в стадии интенсивного развития. Главная его особенность – наличие так называемой дальнозоркой рефракции. Наиболее благоприятная физиологическая нагрузка для такого глаза – рассматривание удаленных объектов. Что же получается на практике? Большую часть времени дети работают с книгой, тетрадью на близком от глаз расстоянии. Такие нагрузки становятся для многих детей непосильными. Возникает близорукость, то есть глаз адаптируется к работе на близких дистанциях и теряет способность к четкому видению вдаль.

Слайд №14 Во время урока я использую офтальмотренажер. Тренажёр вывешивается на доске выше уровня глаз. На нем с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток. Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. *Приложение 5*

На уроках использую элементы цветотерапии. Сохранить здоровье ребёнка помогают цветные круги, выставленные на классной доске (диаметр - 30 см). Каково же их назначение?

- Жёлтый круг уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.
- Синий круг - тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.
- Красный круг - активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.
- Зелёный круг - для успокоения, если дети расшумелись.

Оранжевый круг - цвет творчества, будит фантазию.

На уроке использую разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (зигзаги, спирали, овалы, восьмёрки), толщина линии 1 см, чтобы заинтересовать детей на конец указки прикрепляю (облачко, листик, рыбку, которым помогаем пройти путь).

Влияние таких упражнений:

данный тренаж оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции,

скорость ориентации в пространстве, а так же реакцию на экстренные ситуации в жизни:

у детей развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная и телесная координация;

учащиеся становятся зоркими, внимательными;

Большой эффект получается при работе с мелкими сюжетными картинками. При этом даю задание: внимательно рассмотреть рисунки, сравнить их, найти общее и отличия. Богатый материал для этой работы имеется в детских журналах.

В процессе урока для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции используются схемы зрительных траекторий. Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются развитие чувства общей и зрительной координации, развитие зрительно-моторной реакции, в частности, скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.). Занимают все эти упражнения не более 3-4-х минут урока.

Слайд №15 Регулярно использую массаж ног, для профилактики плоскостопия Ребята моего класса занимаются в носочках на специальных ковриках, с нашитыми на них пуговицами.

Слайд №16 Для развития мелкой моторики кистей рук регулярно проводится пальчиковая гимнастика. Это и упражнения по веселые рифмы,

это манипуляции с горошинами, самомассаж рук и разминание мешочков с крупой.

Очень любимы ребятами упражнения с элементами психогимнастики (мы чередуем их с упражнениями на дыхание). *Приложение 6*

Необходимо сказать и о дополнительных направлениях работы для формирования знаний, умений и навыков здорового образа жизни, для создания условий сохранения здоровья младших школьников - это:

- Организационная деятельность: привлечение к поддержанию санитарного состояния класса дежурных и санитаров (соблюдение режима проветривания, протирания пыли, смена обуви), а также контроль классных санитаров за соблюдением учащихся правил личной гигиены, опрятность одежды и другие. *Слайд № 17*

- Проведение профилактики травматизма путем инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда и ведение классного журнала техники безопасности.

- Оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата горячим питанием в школьной столовой), витаминизация (употребление детских витаминов под контролем учителя), применение кислородного коктейля.

- Конкурс рисунков на тему здоровья.

Учитель коррекционного класса должен на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат. *Слайд №18*

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 (Упр. дыхательные и координационные)

В начале урока:

а) «Растирание ушных раковин и пальцев рук» - активизирует все системы организма.

б) «Перекрёстные движения» - активизируют оба полушария головного мозга, готовят к усвоению знаний.

Под музыку выполняются перекрёстные координированные движения (одновременно с правой рукой движется левая нога, и наоборот). Выставить руку и ногу вперёд, в сторону, назад.

в) «Качание головой» - улучшает мыслительную деятельность и мозговое кровообращение.

Дышать глубоко, уронить голову вперёд, плечи расправить. Головой медленно качать из стороны в сторону до тех пор, пока не уйдёт напряжение.

Подбородок «вычерчивает» на груди слегка изогнутую линию.

г) «Ленивые восьмёрки» - активизируют структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания.

е) «Колечко» - улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

ж) «Ухо- нос» - улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

2. Во время урока снять напряжение помогут следующие упражнения, в результате упражнений стабилизируется психика, развивается интуиция, активизируются творческие способности.

1. Стоя. Позвоночник держите прямым. Глаза закройте. Пальцы левой положите на живот (5 см ниже пупка), кончиками пальцев правой руки разминайте копчик. При этом представьте себе в области копчика разрастающийся красный шар. При выполнении упражнения, возможно,

- почувствуете распирающие в области копчика. Затем наоборот – левая рука на копчике, правой растирайте живот, представляя в области живота разрастающийся оранжевый шар.
2. Левая рука в области пупка, правая на груди в области сердца. Сильно трите грудь, представляя в области груди растущий зелёный шар.
 3. Левая рука на животе. Указательный палец правой руки находится над верхней губой, средний палец находится под нижней губой. Откройте рот. Растирайте область губ.
 4. Левая рука на животе, правая - чуть выше межбровья. Массируйте правой рукой. Представляйте в области лба разрастающийся голубой шар.
 5. Вдыхайте левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представляйте как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «жёлтая болезненная энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхайте правой ноздрей, а выдыхайте левой. Циклы повторите по 3 раза.
 6. Смотрите в центр между ладонями, представляя шар жёлтого цвета. Вытяните руки вперёд на уровне межбровья. Указательные и большие пальцы сложите домиком и смотрите между пальцами.
 7. Сядьте на край стула. Позвоночник держите прямым. Положите голень левой ноги на колено правой. Правую руку положите на голеностоп, прикасаясь передней областью запястья. Сверху на правую руку, крест на крест, положите левую руку, прикасаясь к правой руке аналогичным местом. Посидите в таком положении 1 мин. Потом поменяйте местами руки и ноги, и снова посидите 1 мин.

Приложение 2 (Валеологическая пауза)

Комплекс упражнений

упр. для улучшения мозгового кровообращения:

- 1 – Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле.
 - 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад
 - 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать
- Повторить 4-6 раз. Темп медленный

2 – И.п. – сидя, руки на поясе.

- 1- поворот головы направо
- 2 -и.п.
- 3 -поворот головы налево.
- 4 -и.п.

Повторить 6 раз. Темп медленный.

3 - И.п. – стоя или сидя, руки на поясе

1- махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево.
2- и.п.
3-4 – то же правой рукой
Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

упр. для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

1 – И.п. – 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, голову наклонить вперед. Темп средний.

2 – И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе
1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед.
3-4 – локти назад, прогнуться.
Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3 – И.п. – 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.

упр. для снятия утомления с туловища:

1 - И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.
1- резко повернуть таз направо.
2- резко повернуть таз налево.
Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз.
Темп средний.

2- И.п. – 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.

3 – И.п.- стойка- ноги врозь.
1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх
3-4 – и.п.
5-8 – то же в другую сторону.
Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Приложение 3.

Комплекс упражнений ФМ для уроков с использованием ИКТ:

У меня спина прямая

У меня спина прямая,

(Ходьба на месте, руки за спину.)

Я наклонов не боюсь:

(Наклон вперед.)

Выпрямляюсь, прогибаюсь,

(Наклон назад, выпрямиться.) Поворачиваюсь.

(Повороты туловища.)

Раз, два. три. четыре.

Три. четыре, раз. два.

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Я хожу с осанкой гордой.

(Повороты туловища.)

Прямо голову держу,

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Никуда я не спешу.

(Ходьба на месте, руки за спину.)

Раз. два. три. четыре,

(Повороты туловища.)

Три. четыре, раз, два.

(Ходьба на месте, руки за спину.)

Я могу и поклониться.

(Поклон и выпрямиться.)

И присесть, и наклониться,

(Присед, наклон вперед.)

Повернись туда - сюда!

(Повороты туловища направо -налево.) Ох, прямешенька спина!

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Раз, два, три, четыре

(Повороты туловища.)

Три, четыре, раз, два.

Наклоняемся с хлопком.

Наклоняемся с хлопком.

И с хлопком потом встаем.

Вниз и вверх, вниз и вверх.

Ну-ка. хлопни громче всех!

(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться - хлопнуть над головой.)

На одной ноге мы скачем.

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже.

Очень долго прыгать можем.

(Прыжки на одной ножке.)
Головой вращаем плавно.
Смотрим влево, смотрим вправо
(Поворот головы вправо и влево.)
И пройдемся мы немного.
{Ходьба на месте.}
И вернемся вновь к уроку.
(Дети садятся за парты.)

Мы старались, мы учились.

Мы старались, мы учились
И немного утомились.
Сделать мы теперь должны
Упражнение для спины.
(Вращение корпусом вправо и влево.)
Мы работаем руками.
Мы летим под облаками.
Руки вниз и руки вверх.
Кто летит быстрее всех'?
(Дети имитируют движения крыльев.)
Чтобы ноги не болели.
Раз - присели, два - присели.
Три. Четыре. Пять и шесть.
Семь и восемь. Девять, десять.
(Приседания.)
Рядом с партою идем,
(Ходьба на месте.)
И садимся мы потом.
(Дети садятся за парты.)

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали
(Выпрямиться)
И на месте зашагали.
(Ходьба на месте.)
На носочках потянулись.
(Прогнуться назад, руки положить за голову.)
Как пружинки мы присели
(Присесть.)
И тихонько разом сели.
(Выпрямиться и сесть.)

Для начала мы с тобой

Для начала мы с тобой
Крутим только головой.

(Вращения головой.)
Корпусом вращаем тоже.
Это мы, конечно, сможем.
(Повороты вправо и влево.)
Напоследок потянулись
Вверх и в стороны.
Прогнулись.
(Потягивания вверх и в стороны.)
От разминки покраснелись
И за парты снова сели.
(Дети садятся за парты.)

Приложение 4 (Игры для динамических пауз 1 класс)

Лошадки.

Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал учителя “Лошадки” бегут, высоко поднимая колени. На сигнал “Кучер” — обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Учитель может повторить один и тот же сигнал подряд.

Горелки.

Играющие строятся в две колонны (парами, впереди — водящий). Все хором произносят:

<i>Гори, гори ясно,</i>	<i>Птички летят.</i>
<i>Чтобы не погасло.</i>	<i>Колокольчики звенят!</i>
<i>Глянь на небо —</i>	<i>Раз, два, три — беги!</i>

С последним словом дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонн - один слева, другой справа. Водящий пытается поймать одного из них, прежде чем дети успевают встретиться и взяться за руки. Если водящему удастся это сделать, то одного из детей он берет за руку и встает с ним в пару.

Мороз — Красный нос.

На противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посредине площадки встает водящий - “Мороз - Красный нос”. Он говорит:

<i>Я Мороз — Красный нос.</i>	<i>Играющие отвечают:</i>
<i>Кто из вас решится</i>	<i>Не боимся мы угроз,</i>
<i>В путь-дороженьку пуститься?</i>	<i>И не страшен нам мороз.</i>

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет их и старается заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают другого водящего.

Шире шаг.

На одной стороне площадки (зала) дети выстраиваются в шеренгу, по сигналу учителя надо перебежать на другую сторону с меньшим количеством шагов (чем шире шаг, тем быстрее можно преодолеть дистанцию).

Самый ловкий?

По обе стороны площадки выкладывают бруски на расстоянии 60—70 см один от другого. По одной стороне площадки дети бегут, перепрыгивая через бруски, по другой — прыгают попеременно на правой и левой ноге. Дети с небольшим интервалом выполняют задание в колонне по одному. При увеличении количества пособий упражнение проводят в две колонны.

Пингвины.

Дети встают в 2—3 колонны. У тех, кто стоит первыми, мяч (мешочек с песком). Они кладут его между колен и по сигналу учителя прыгают на двух ногах к флажку, находящемуся на расстоянии 7—8 м. Затем берут мяч (мешочек) в руку, оббегают флажок, возвращаются к своей колонне и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та колонна, которая быстрее выполнит задание.

Канатоходец.

Дети встают в две колонны перед чертой. У направляющих в руке мешочек с песком. По сигналу учителя они быстрым шагом, держа руки в стороны, доходят до финишной черты (расстояние 6 м). Перешагнув через нее, они бегут к своей колонне, передают мешочек следующему, сами встают в конец строя. Выигрывает колонна, быстрее выполнившая задание.

Замени предмет

Играющие распределяются на 2—3 команды. Перед каждой на расстоянии 6—8 м в небольшом круге лежит какой-либо предмет (кубик, обруч). У первых в руке кегля. По сигналу учителя направляющие бегут к кружкам, ставят в него кегли, берут кубик и передают его следующему игроку. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Пробеги с мячом.

У каждого играющего мяч. Дети выстраиваются в шеренгу, кладут мяч на землю перед собой. По команде учителя они, подбивая мяч ногами (не слишком сильно), передвигаются на другую сторону площадки.

Бросок.

Играющие распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга. У одного из детей мяч, ударом ноги (правой и левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот уступающим движением ноги останавливает мяч и таким же ударом направляет его обратно.

Мяч в кругу.

Ребята распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга по кругу, в середине водящий с мячом. У одного из детей мяч, ударом ноги (правой и левой) он посылает мяч ведущему точно в ноги. Тот

уступающим движением ноги останавливает мяч и таким же ударом направляет его обратно.

Два и три.

Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал учителя “Два!” дети образуют пары с любым рядом стоящим. На “сигнал “Три!” встают тройками.

Брось—поймай.

Играющие встают перед натянутой веревкой (на высоте поднятой вверх руки ребенка), в руках у каждого мяч (диаметр 20—25 см). Дети перебрасывают мяч через веревку, пробегают под ней и ловят мяч двумя руками после отскока от земли (пола).

Стой!

Дети встают в шеренгу на одной стороне площадки. На противоположной стороне чертят линию финиша, за ней спиной к играющим стоит водящий, он громко говорит: “Быстро шагай, смотри не зевай! Стой!” На каждое произносимое слово играющие продвигаются шагом вперед. На последнее слово все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Тому, кто не успел вовремя остановиться, водящий предлагает сделать два шага назад. Затем водящий снова поворачивается спиной и вновь произносит текст. Все продолжают движение. Тот, кто успеет пересечь линию финиша прежде чем будет сказано слово “Стой!”, становится водящим. Игра повторяется.

Через ручеёк.

На площадке проводят две линии на расстоянии 5—7 м (это берега). Играющие выстраиваются в 4—5 звеньев перед первой чертой, в руках у каждого по две дощечки (из фанеры или картона). Надо перебраться через ручей на другой берег, наступая только на дощечки, перекладывая их перед собой. Выигрывает то звено, которое быстрее перебралось на другой берег, не намочив ног.

Проведи мяч.

Ребята выстраиваются в 2—3 колонны. Перед каждым коридор из веревок (ширина 50 см, длина 3 м). У стоящих в колонне первыми - мяч. Надо, ударяя его о пол (землю), провести по коридору, обойти коридор с внешней стороны и передать мячи следующему игроку.

Лягушки в болоте.

С двух сторон очерчивают берега, в середине болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и те говорят:

Вот с насиженной гнилушки Ква-ке-ке, ква-ке-ке.

В воду шлепнулись лягушки. Будет дождик на реке.

Стали квакать из воды:

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

Метко в цель.

Посредине площадки проводят черту, на которую ставят 10—12 предметов (кубики, кегли). Играющие распределяются в две равные команды. Первая получает малые мячи, выходят на исходную линию (на расстоянии 5 м от предметов), бросают по мишеням. Затем соревнуется вторая команда. Каждая команда бросает 2—3 раза. Выигрывает команда, метко бросавшая в цель.

Быстрые и ловкие.

кроме водящего, чертит кружок (диаметр 50 см) на расстоянии 1,5 м один от другого. Стоя в кружках, дети перебрасывают мяч друг другу (игрокам своей команды). Водящий старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если это ему удалось, то учитель дает сигнал, все игроки быстро меняются местами (перебегают из кружка в кружок), водящий старается также занять кружок. Кто не успел это сделать, становится водящим. Игра повторяется.

Эстафета с обручами.

Дети встают в 2—3 колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 6 м обруч (диаметр 50 см). По команде “Раз, два, три — беги!” первые бегут к обручу, поднимают его вверх, пролезают в него, кладут на место, бегут к своей колонне, касаются рукой следующего в колонне ребенка, а сами встают в конец строя. Каждый последующий игрок выполняет то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.

Попади в кольцо.

Дети встают за чертой и поочередно забрасывают мяч (диаметр 20—25 см) в кольцо (на высоте 120—130 см). Выигрывает тот, кто раньше наберет определенное (условленное) число очков.

Зяец без домика.

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные сверху руки – это “домики” зайцев. Выбирается двое водящих – “заяц” и “охотник”. Заяц убегает от охотника, при этом он может спрятаться в домик, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника. Если охотник осалил зайца, то они меняются ролями.

Караси и щука.

На противоположных сторонах площадки отмечают место “норы”, где от щуки прячутся караси. Щука живёт в камышах. Перед началом игры все караси собираются в одной норе. По сигналу они выплывают из укрытия и стараются перебраться на противоположную сторону реки. Щука выходит на охоту. Пойманные караси из игры не выходят, а берут друг друга за руки и встают на середину игровой площадки, образуя сеть. Пойманных становится всё больше, сеть – все длиннее. Тогда из сети делают корзину, играющие встают в круг. Участники игры при перебежке обязательно забегают в корзину. Игра заканчивается, когда переловлены все караси.

Воробьи и кошка.

Чертится большой круг диаметром 3-4 м (или выкладывается шнур). Один из детей – кошка, сидит в середине круга. Все остальные – воробьи, становятся за чертой круга. Воробьи по сигналу учителя прыгают в круг и выпрыгивают из него. Кошка неожиданно вскакивает и старается поймать неуспевших выпрыгнуть из круга. Пойманный выходит из игры. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается новая кошка из числа пойманных, и игра возобновляется. Пойманных можно не исключать из числа играющих, а

запоминать. Кошка ловит воробьев только в кругу, воробьи прыгают на двух ногах.

Приложение 5. (Офтальмотренажер)

Методика выполнения упражнения

1. Дети выстраиваются напротив плаката на расстоянии не менее 2 м от него в позе свободного стояния .
2. Дается инструктаж, в каком направлении должен двигаться взгляд ребенка, по траектории какого цвета, как должен выполнять ребенок это упражнение (следить за движением указки, не поворачивая головы, следить одними глазами).
3. Исходное положение: указка преподавателя в центре плаката.
4. Выполняется в следующем порядке:
 - влево - вправо;
 - вверх - вниз;
 - по часовой стрелке и против часовой стрелки;
 - по восьмерке.
5. Каждая траектория прослеживается на счет 1-5.
6. Продолжительность упражнения - 1 минута. Движения глазами, головой и туловищем.

Результаты: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация. Развитие зрительно-моторной реакции.

Упражнения на зрительную координацию.

Тренажер со зрительными метками. В различных участках класса фиксируются привлекающие внимание объекты – зрительные метки. Ими могут быть картинки. Расположены они по углам и середине стен, подобраны с таким расчетом, что вместе они составляют единый зрительно-игровой сюжет (например, из известных сказок). Для активизации организма, в том числе общего чувства координации и равновесия, упражнения рекомендуется выполнять только в положении стоя. С этой целью все дети поднимаются, и под счет 1, 2, 3, 4 быстро поочередно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая движения головы, глаз и туловища. Повторно учитель меняет порядок следования.

Приложение 6

Психогимнастика «Весенние цветы»

Развитие общей моторики, координация речи с движением, чередовать процесс расслабления и напряжения мышц тела, развивать творческое воображение и подражательность.

Если цветы не поливать, то они завянут Дети опускают головы, плечи.
Покажите, как завяли цветочки.
Сначала опустились головки. Роняют руки вдоль туловища.

Потом листочки.
Потом согнулся весь стебелек до самой
земли.

Приседают на корточки.

Вдруг закапал дождь.

Медленно встают, подминают руки.

И цветочки начали оживать

Потом поднимают головки.

Подул ветерок.

Руки над головой.

Зашумели стебельки.

Покачивают руками.

Затих ветерок

Спокойно опускают руки.