

## **Комплекс упражнений для снятия физического напряжения и усталости на уроках**

### **Упражнения на релаксацию.**

#### **«Дирижёр»**

*Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижёром, который руководит оркестром (включается музыка).*

*Представьте себе энергию, которая течёт сквозь тело дирижёра, когда он слышит все инструменты и ведёт их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь ещё и локтями, и всей рукой целиком... Пусть в то время, как вы дирижируете, музыка течёт через всё тело. Дирижируй те своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по-новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.*

#### **«Путешествие на облаке».**

*Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо.*

*Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо, Пусть облако перенесёт вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своём облаке, и оно везёт вас назад, на наше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.*

## **Телесные упражнения.**

### **«Перекрёстное марширование»**

*Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделайте 6 пар движений. Затем шагайте, касаясь рукой одноимённого колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить нужно касаниями по противоположной ноге.*

### **«Мельница»**

*Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперёд, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.*

### **«Паровозик»**

*Правую руку положите под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперёд, затем столько же назад. Поменяйте положение рук и повторите упражнение.*

### **«Маршировка»**

*Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки. Затем разноимённые руки и ноги.*

## **Дыхательные упражнения**

### **«Свеча»**

*Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.*

### **«Дышим носом»**

*Исходное положение – лёжа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывайте большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывайте мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.*

### **«Ныряльщик»**

*Исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, при этом закройте нос пальцами. Присядьте, как бы нырнув в воду. Досчитайте до 5 и вынырните, откройте нос и сделайте выдох.*

### **Упражнения для развития мелкой моторики, внимания и удержания программы действий**

#### **«Колечко»**

*Поочерёдно перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и (последовательно) указательный, средний, безымянный и мизинец. (Упражнения нужно выполнять, начиная с указательного пальца, и в обратном порядке – от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем, обеими руками вместе)*

#### **«Кулак – ребро – ладонь»**

*На столе, последовательно сменяя положения рук выполняйте следующее: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, и ладонь ребром на столе.*

*Сделайте 8-10 повторений. (Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.)*

#### **«Лезгинка»**

*Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз.*

### **Глазодвигательные упражнения**

#### **«Взгляд влево вверх»**

*Правой рукой зафиксируйте голову за подбородок. Возьмите в левую руку карандаш или ручку и вытяните её в сторону вверх под углом 45° так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинайте делать упражнение в течении 7 секунд. Смотрите на карандаш в левой руке, затем меняйте взгляд на «прямо перед собой» (7 сек). (Упражнение выполняется 3 раза. Затем карандаш нужно взять в правую руку и упражнение повторить.)*

### **«Горизонтальная восьмёрка»**

*Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставив большой палец вытянутым. Нарисуйте в воздухе горизонтальную восьмёрку как можно большего размера. Рисовать начинайте с центра и следите глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.*

### **«Глаз – путешественник»**

*Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д.*

*Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот или иной предмет, названный учителем.*

### **«Часики»**

*Глаза двигаются из стороны в сторону, словно тикают.*

### **«Качели»**

*Глаза двигаются вверх, вниз, словно качаются.*

