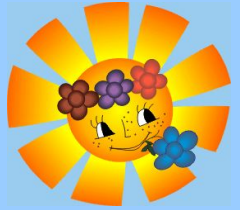
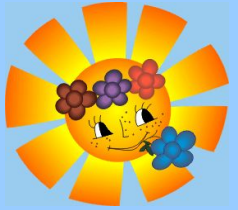


Приемы релаксации на уроках





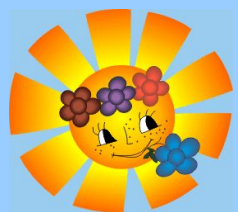
Чтобы достигнуть высокой эффективности урока, следует учитывать физиологические и психологические особенности детей, предусматривать такие виды работы, которые снимали бы усталость.



Что же такое релаксация?

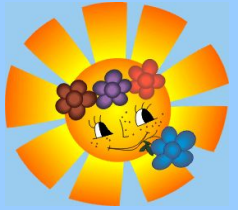
- ◆ Релаксация – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности.

Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.



Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Следует помнить о том, что при проведении релаксации не нужно ставить цель перед учениками запомнить языковой материал. Релаксация должна освободить ученика от умственного напряжения



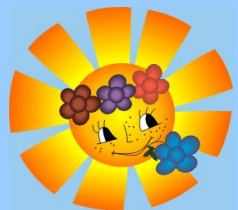


Разрядка с использованием различного вида движения



Учащиеся по команде учителя встают и выполняют простые движения (поднимают руки вверх, вниз, прыгают, топают, имитируют движения). Действия, совершаемые учащимися, могут при выполнении команд сопровождаться проговариванием.

Расслабление мышц плечевого пояса

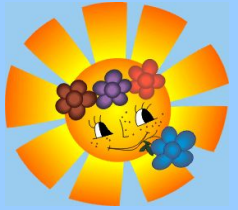


Стряхиваем воду с пальцев

Исходное положение - руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз.

Перед упражнением полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

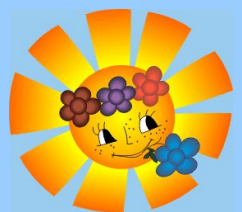




Поднимаем и опускаем плечи



- ◆ Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасываем плечи вниз)

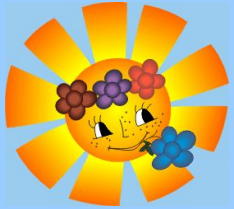


Мельница

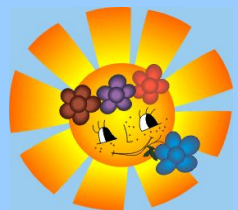
Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед-вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе.

Расслабление и напряжение мышц корпуса

Деревянные и тряпичные куклы



Движение помогают осознать напряженное и ненапряженное состояние мышц тела. Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в сторону рук и делают резкий поворот всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу. Подражая тряпичным куклам, они снимают излишнее напряжение в плечах и корпусе, руки висят пассивно. В таком положении дети быстрым коротким толчком поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса.

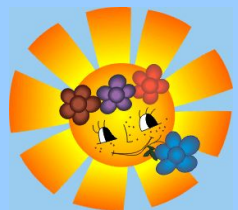


Игра «Дождь в лесу»

Дети встают – «превращаются» в деревья в лесу. Взрослый читает текст, дети выполняют действия.

«В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко–высоко тянули чтобы каждый листочек согрелся (*дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирают пальцами*). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (*дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног*). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (*дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища*). Дождик стучит все сильнее и сильнее (*дети усиливают движения пальцами*). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветками (*дети проводят ладошками по спинам товарищей*). Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

Физкультминутки.



- Раз, два, три, четыре, пять!
Все умеем мы считать.
Отдыхать умеем тоже -
Руки за спину положим.
Голову поднимем выше
И легко-легко подышим!

Дятел долбит старый сук,
(Наклоны вперед.)
Тук-тук-тук, тук-тук-тук,
(Приседания, постукивания руками об пол.)
Гонит эхо дятла стук,
(И. п.: руки к плечам, вытянуть руки вперед, «отмахнуться».)
Туки-туки, туки-тук.
(Приседания, постукивание руками о пол.)



Жил на свете попугай.
Крылья шире расправляй.
(Руки в стороны, влево, вправо.)

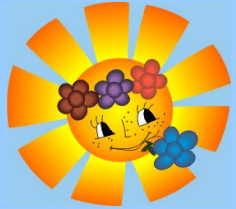
Он любил летать всех выше,
Выше пальм, жирафов выше.
(Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,
Вместе с ними отдыхал,
(Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил,
(Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.

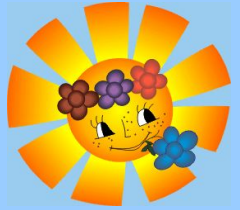
ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



- ◆ **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



- ◆ **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

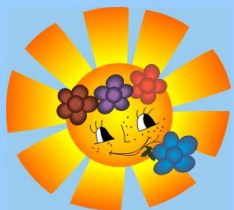


- ◆ **И. п. -сидя, руки на поясе .1-** поворот головы направо, **2-И. п.** **3-**поворот головы налево, **4-И. п.** **Повторить 6-8 раз .Темп медленный.**



- ◆ **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 .

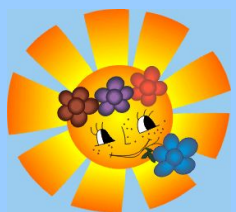
Оздоровительные физминутки для активизации мыслительной деятельности, с применением точечного массажа.



Более тысячи биологически активных точек на ухе известно в настоящее время, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели».

Рекомендуемые упражнения:

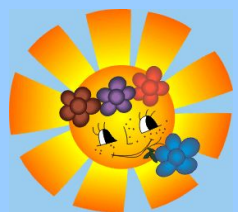
- 1. Потягивание за мочки сверху вниз;*
- 2. Потягивание ушной раковины вверх;*
- 3. Потягивание ушной раковины к наружи;*
- 4. Круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.*



◆ Чтобы задать рабочий настрой на целый учебный день, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно «разбудить» детей. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, чтобы предотвратить застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.

Рекомендуемые упражнения:

- 1. Точка на лбу между бровями («третий глаз»);*
- 2. Парные точки по краям крыльев носа (помогает восстановить обаяние);*
- 3. Точка посередине верхнего края подбородка;*
- 4. Парные точки в височных ямках;*
- 5. Три точки на затылке в углублениях;*
- 6. Парные точки в области козелка уха.*

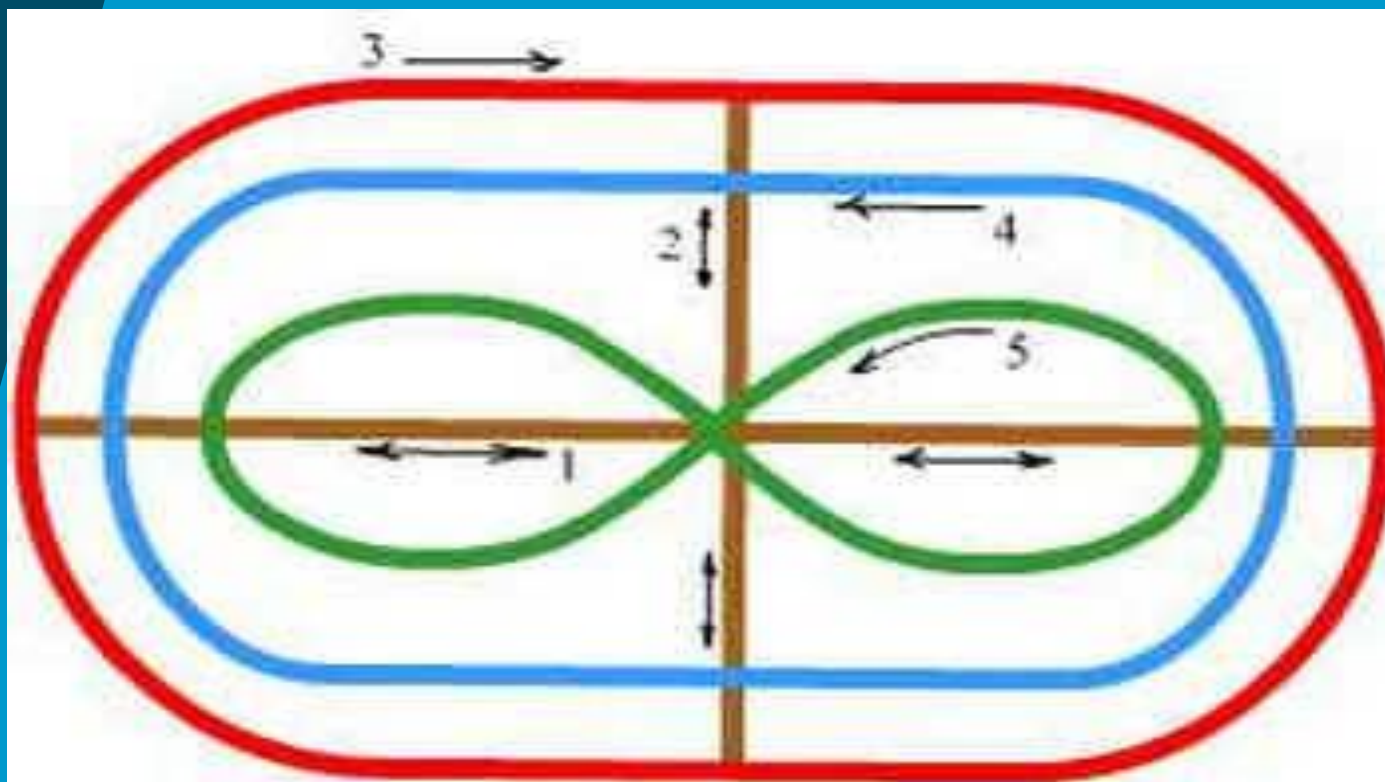
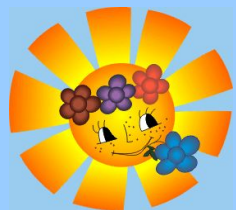


- ◆ Физминутки не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

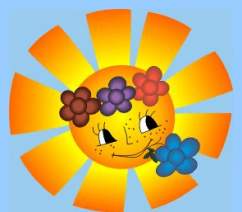
- ◆ Рекомендуемые упражнения:

1. Вертикальные движения глаз вверх-вниз;
2. Горизонтальные вправо-влево;
3. Вращение глазами по часовой стрелке и против;
4. Закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
5. На доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломанную).
Предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Схема зрительно-двигательных траекторий



Выполнить каждое упражнение 10-15 раз по порядку номеров



Профилактика зрительного утомления и близорукости

◆ Памятка для учителей

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)

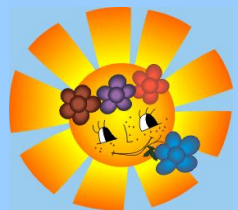
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем,
Вправо, влево повернем,

(посмотреть по дуге вверх – вправо и вверх - влево)

А потом скатимся вниз,
(посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись.

(зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).

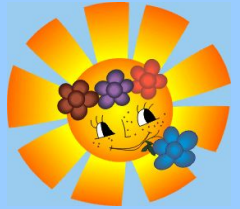


Игра «Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все движения сопровождаются движением глаз.

- ◆ «Солнышко» - мягкие движения носом по кругу.
- ◆ «Морковка» - повороты головы вправо-влево, носом рисуем морковку.
- ◆ «Дерево» - наклоны вперед-назад, носом рисуем дерево.

Волшебный сон



Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно...

глубоко...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают... Засыпают...

Шея не напряжена...

И рассла-бле-на ...

Губы чуть приоткрываются...

Всё чудесно расслабляется...

Дышится легко... ровно...

глубоко...

(пауза)

Мы спокойно отдыхаем ...

Сном волшебным засыпаем...

(громче, быстрее, энергичнее)

Хорошо нам отдыхать!

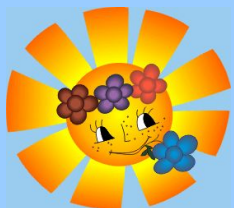
Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!



Пальчиковая игра на уроках

◆ ПАУЧОК

Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

Дождик с неба вдруг полил,

Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).

Паучков на землю смыл.

Хлопок ладонями по столу/коленям.

Солнце стало пригревать,

Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)

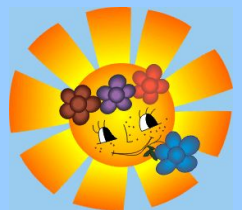
Паучок ползёт опять,

Действия аналогичны первоначальным

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

"Паучки" ползают по голове.



ПЧЁЛКИ

- ◆ *Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка) На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). "Улей" прижат к "ёлке".*

**Домик маленький на ёлке,
Дом для пчёл, а где же пчёлки?**

Заглядываем в "улей".

**Надо в дом постучать,
Сжимаем кулачки, стучим ими друг о друга.**

Раз, два, три, четыре, пять.

**Я стучу, стучу по ёлке,
Где же, Где же эти пчёлки?**

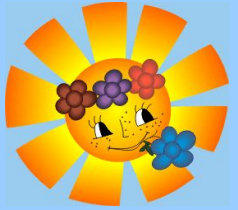
Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки

Стали вдруг вылетать:

*Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими
(пчёлки летают)*

Раз два, три, четыре, пять!

Урок осуществляется в условиях комфортности:



Санитарно-гигиенических:

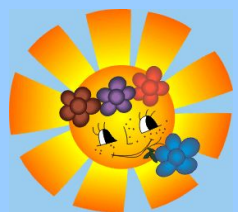
Свежий воздух, соответствующее освещение, подходящие по росту парты, расположение слабовидящих учащихся в соответствии с рекомендациями медико-санитарной службы, а также по желанию детей и родителей.

Комфортный для человека уровень шума-10 дБ. Обычный разговор «в спокойных тонах»-это 40 дБ. 70 дБ-это предельно допустимое давление звука, которое не оказывает на организм человека вредного воздействия.

Использование видеозэкранных средств обучения с учетом гигиенических правил.

Психологических:

- ◆ Создание эмоционально положительного фона в обучении, общении.
- ◆ Учет психического и физического здоровья ребенка; психологических особенностей класса.
- ◆ Стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в учебе.
- ◆ Использование чередования интенсивности в обучении и релаксации.



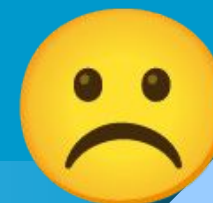
Здоровьесберегающие компоненты на уроке:

- ◆ **Плотность урока:** количество времени, затраченного на учебную деятельность не менее 60%, но не более-80%;
- ◆ **Темп завершения урока:** спокойный, учащийся должен иметь возможность задать учителю вопросы;
- ◆ **Учитель комментирует домашнее задание:** объем, «риски». «опасные места», наличие выбора;
- ◆ **Система оценивания.** Внимание! Стрессогенная ситуация.



Три варианта оценивания:

1. Ученик (самооценка)
2. Ученик-ученик (взаимооценка)
3. Ученик-учитель (корректирующая оценка и договор на окончательную оценку)



литература

- ◆ <http://www.altai.fio.ru/projects/group4/potok88/site/page04-1.htm>