***Как снять усталость при помощи физкультминутки***

Начало формы

Конец формы

**Каковы признаки усталости детей?**

* увеличение числа отвлечений;
* потеря интереса и внимания;
* ухудшение запоминания материала;

Важно не переборщить с продолжительностью перерыва и интенсивностью упражнений, чтобы дети восстановились, но не «разбушевались». Физкультминутки могут проводиться в начале занятия (особенно первого, чтобы взбодрить детей), но обычно их проводят примерно в середине занятия. Так дети проще войдут в процесс или смогут выпустить свою накопившуюся усталость.

. Также физкультминутки включают в себя:

* гимнастические упражнения;
* самомассаж;
* упражнения для снятия напряжения глаз и улучшения зрения.

**Упражнения на снятие усталости для детей младшего возраста**

**Упражнения для кистей рук и пальчиковые упражнения**

* **Кладём руки на стол**. Одна сжимается в кулак, другая остаётся лежать на месте. Затем одновременно распрямляем первую руку и сжимаем вторую. Повторяем несколько раз в быстром темпе.
* **Пальцы сплетаем в замок**. Подушечками пальцев левой руки нажимаем на верхнюю часть тыльной стороны ладони правой руки, прогибая её так, что пальцы правой руки встают как петушиный гребень. Затем на тыльную сторону левой руки нажимаем пальцами правой, и в петушиный гребешок превращаются пальцы левой руки.
* Руки вытягиваем вперёд, растопыриваем пальцы, как можно сильнее напрягая их, а затем расслабляем, опускаем руки и слегка трясём ими.
* Руки сжимаем в локтях, держа кисти рук перед лицом. Сгибаем и разгибаем пальцы одновременно, не сжимая их в кулачки (делая «когти»).
* Выполняем вращения кистями к себе и от себя (ладонями или кулаками).
* **«Кулак — ребро — ладонь»**.Сначала ударяем кулаком по столу, затем ставим ладонь ребром и хлопаем распрямленной ладонью по столу. Начинаем упражнение медленно, постепенно ускоряясь.

**Гимнастические упражнения**

В качестве двигательных упражнений можно брать классические варианты для зарядки или с уроков физической культуры. На физкультминутках обычно используют:

* наклоны головы в разные стороны, вращение головы;
* потягивание;
* наклоны, повороты корпуса;
* поднятие на носки;
* приседания;
* поднятие и опускание рук, махи руками;
* прогибания;
* поднятие ног (прямых и согнутых);
* прыжки на одной и двух ногах;
* ходьбу на месте.

Эти упражнения можно комбинировать и получать варианты разного уровня сложности.

**Упражнения в стихах**

Упражнения для рук и гимнастику можно сопровождать стихами, например:

**Упражнение в стихах №1**

Вырос высокий цветок на поляне (формируем из рук нераскрывшийся бутон),

Утром весенним раскрыл лепестки (разводим пальцы рук).

Всем лепесткам красоту и питанье (ритмично двигаем пальцами вместе-врозь)

Дружно дают под землёй корешки (опускаем ладони вниз, соединяем запястья, разводим пальцы).

**Упражнение в стихах №2**

Дружно встали — раз, два, три,

Мы теперь богатыри,

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и ещё

Через левое плечо.

Буквой Л расставим ноги,

Точно в танце — руки в боки.

Наклонились влево, вправо,

Получается на славу!

**Самомассаж**

**Массаж рук**

Для разминки ладони, пальцев и кистей можно использовать растирание, поглаживание, надавливание пальцами и кулаком, разминку ладони и пальцев от ногтя до основания и наоборот. То же можно проделать и для всей руки: от плеча до подушечек пальцев.

**Массаж лица.**

* Проводим подушечками пальцев обеих рук под глазами, слегка касаясь, от переносицы до ушей.
* Проводим тыльными сторонами правой и левой ладоней от подбородка в стороны.
* Открываем рот, сильно натягиваем на зубы одновременно верхнюю и нижнюю губу, а затем слегка их прикусываем.
* Имитируем пальцами капли дождя, тихонько постукивая себя по лицу.

**Массаж головы**

Слегка согнутыми пальцами рук массирующими движениями двигаемся от ушей к макушке и обратно, делаем круговые движения и т.д.

**Массаж ног**

Поглаживаем и растираем бёдра, икры, пальцы ног, ступни.

**Упражнения для снятия напряжения глаз и улучшения зрения**

**Комплекс упражнений для глаз обычно включает следующее:**

* Фокусировка взгляда на предметах разной удалённости.Размещаем предмет (карандаш, палец) на расстоянии 25-30 см от лица и фокусируем взгляд на нём. Затем переключаемся на отдалённый предмет (например, картину на стене). Повторяем несколько раз. Можно фокусировать взгляд ступенчато, выбирая несколько объектов на различном расстоянии.
* Быстрое моргание.
* Сильное зажмуривание глаз с последующим расслаблением.
* Движение глаз вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали.
* Вращение глазами (в том числе и с закрытыми веками).
* Взгляд на кончик носа.
* Слежение за подвижным предметом (двигаем предмет по кругу, вперёд-назад).
* Закрывание глаз (ненадолго закрываем глаза, дав им отдохнуть в темноте, затем не спеша открываем глаза).

 **«Концентрация на дыхании» (дыхательная техника)**

«Примите удобную позу и расслабьтесь. Направьте своё внимание на дыхание. Не пытайтесь контролировать или менять естественный тип дыхания, просто следите за ним. Если вы отвлеклись, просто вернитесь к наблюдению».

Упражнение выполняется 3-5 минут. Это упражнение является одной из самых простых и эффективных дыхательных техник и оказывает сильное успокаивающее действие.

**«Место, где мне хорошо» (зрительная техника)**

Текст этой техники следует не торопясь говорить спокойным, как бы убаюкивающим голосом, делая необходимые паузы, чтобы дать возможность погрузиться в себя. При желании можно использовать спокойную музыку.

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. Почувствуйте, как по вашему телу разливается приятная теплота. Она растекается от вашей груди, сначала наполняя голову, затем спускаясь ниже в плечи, руки. Становится тёплым живот. Вам хорошо и спокойно. Тёплая волна спускается по вашим ногам до самых кончиков пальцев. Всё ваше тело объято теплом и спокойствием.

Представьте, что сейчас вы можете отправиться в любое место. Это место может быть реальным или существовать только в вашем воображении. Место, где вам хорошо. Представьте его. Оглянитесь вокруг, что вас окружает? Не спешите, пройдитесь немного. Постарайтесь приметить и запомнить все-все детали. Вы можете пробыть здесь столько, сколько захотите. В месте, где вам хорошо. Нам пора идти. Вы всегда можете вернуться в это место, где вам уютно и спокойно. Мысленно попрощайтесь с этим местом и открывайте глаза, когда будете готовы».

Можно предложить нарисовать те места, которые нарисовало воображение.

**«Разговор на незнакомом языке» (голосовая техника)**

«Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь».

Во время упражнения «выбалтывается» мно­го беспокоящего, скрытого в подсознании, снимается напряжение с артикуляционного аппарата.

**«Гудение» (голосовая техника)**

«Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук».

При групповом выполнении ведущему стоит обратить внимание на общий интонационный фон гудения: он может быть тревожным, напряжённым либо приподня­тым, эмоционально положительным.