

Департамент образования Администрации
Тутаевского муниципального района

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа № 3

**Применение кинезиологических упражнений в физическом воспитании
обучающихся общеобразовательных организаций**

Методическая разработка

Составитель:
Смирнова Любовь Евгеньевна,
учитель физической культуры

Рецензент:
Щербак Александр Павлович,
канд. пед. наук
доцент ГАУ ДПО ЯО ИРО

Тутаев 2020 г.

Содержание

Введение	3
1. Применение кинезиологических упражнений на уроке физической культуры.....	5
2. Применение кинезиологических упражнений в рамках занятий адаптивной физической культурой.....	8
3. Диагностика эффективности применения кинезиологических упражнений общеобразовательной организации	11
Заключение	15
Список литературы	16
Приложения	17

Введение

Актуальность пособия связана с тем, что у большинства учащихся отмечается снижение двигательной активности. Отсутствие двигательной активности тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационные способности, выносливость, возникают проблемы с речевым развитием. Доказано, что двигательная активность оказывает положительное воздействие на растущий организм школьников.

Проблема охраны и укрепления здоровья детей многогранна и сложна. Успешное решение данной проблемы, возможно, только при совместной деятельности всех участников образовательных отношений. Сохранение и укрепление здоровья школьников является одной из основных задач.

Задача формирования, сохранения и укрепления здоровья школьника требует оценки и коррекции методических приемов и педагогических технологий. Важно учитывать психофизические особенности школьников на каждом этапе развития.

Особенность школьного обучения заключается в том, что учащийся должен достигнуть определенного результата. Ожидания педагогов, родителей и самого ребенка приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам и отбивают желание быть активным.

При комфортных условиях обучения возникают предпосылки к развитию сознания и теоретического мышления. В таком возрасте происходит равномерное физическое развитие, главным помощником которого является – физическое воспитание.

«Физическая культура» как учебный предмет выполняет важнейшую социальную роль и способствует физическому развитию. Одним из универсальных методов, который помогает в умственном и физическом развитии учащегося, является кинезиология.

Кинезиология в педагогике становится очень популярной, так как, по мнению специалистов, «тренирует мозг» детей. Что же такое кинезиология, а точнее образовательная кинезиология? Это наука усовершенствования процесса обучения через движение.

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие.

В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Физиологи установили, что уровень развития психических процессов находится в прямой зависимости от степени тонкой моторики рук. И.М. Сеченов считал, что «неподвижный глаз также слеп, как неподвижная рука». Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.В. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н. Анохина доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена снизу-вверх (от движения к мышлению), а не наоборот.

Исследования профессора М. Кольцовой показали, что существует тесная взаимосвязь между координацией тонких движений рук и речью. Речевая деятельность развивается под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Уровень развития речи всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук.

С помощью кинезиологических тренировок в организме наступают положительные и структурные изменения. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

Данная разработка адресована педагогам и администрации общеобразовательных организаций.

1. Применение кинезиологических упражнений на уроке физической культуры

Грамотно спланированная и организованная работа учителя, позволит добиться высоких показателей в физическом воспитании школьников. Основной формой работы является урок. На уроке физической культуры для повышения качества образования, совершенствования физических качеств и развития творческого потенциала, обучающихся эффективно применяются современные образовательные технологии.

Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям. Кинезиологические упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизических качеств, на сохранение здоровья школьников. На уроках физической культуры есть возможность выделить время для подобных упражнений. Такие упражнения проводятся в подготовительной и заключительной части урока (приложение 1).

В подготовительной части урока, во время выполнения общеразвивающих упражнений применяется методика «Гимнастика мозга» (приложение 2). Основным требованием этой методики является точность выполнения специальных движений и приемов. При этом их воздействие имеет как немедленный, так и накапливающийся эффект, способствующий повышению умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Комплекс включает несколько этапов.

Первый этап *-ритмирование* – это подготовительная процедура, предваряющая комплекс упражнений в рамках «Гимнастики мозга». Оно включает в себя упражнения, позволяющие обрести позитивность, активность, ясность и способность концентрировать внимание, которые могут выполняться стоя, сидя, а при необходимости и лежа, подготавливает ребёнка к выполнению последующих упражнений. Показателями ритмированного состояния тела являются четыре свойства:

- энергетичность,
- равновесие в работе левой и правой половины тела и полушарий мозга,
- активность
- положительный настрой (как готовность принять новое обучение).

При выполнении всех упражнений перед учителем встает задача контроля точности фиксации пальцев, головы, глаз, координации работы рук и ног ребенка.

Ритмирование включает в себя (приложение 2):

- упражнение «Кнопки мозга», позволяющее привести в готовность вестибулярный аппарат, активизирующий работу мозга и подготавливающий его к восприятию сенсорной информации;
- упражнение «Перекрестные шаги», способствует развитию интегрированных связей обоих полушарий и формированию причинно-обусловленного уровня мышления;
- упражнение «Крюки», оказывает влияние на сбалансированную работу моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга.

Второй этап -*проведение основного комплекса упражнений*, который состоит из 4 групп (приложение 2):

1. Упражнения, пересекающие среднюю линию тела. Такие упражнения интегрируют работу обоих полушарий головного мозга, способствуют развитию координации движений и ориентации в пространстве. Одним из примеров является упражнение «Слон». Наиболее интегрирующее упражнение, так как активизирует и балансирует всю целостную систему организма «интеллект-тело», улучшает концентрацию внимания, стимулирует речь и способствует творческому мышлению.

2. Упражнения, растягивающие мышцы тела. Снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела. Один из примеров упражнение «Помпа». Упражнение направлено на растяжение и расслабление зажимов в

икроножной и камбаловидной мышцах. Способствует усилению целого ряда навыков: легче протекает коммуникация, способствует развитию речи и языковых способностей, понимающего слушания, формирует навыки достижения результата, способность завершать начатое, улучшает социальное поведение.

3. Упражнения, повышающие энергию тела. Обеспечивают необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Примером является упражнение *«Думающий колпак»*. Активизирует весь механизм слухового восприятия, способствует развитию памяти и концентрации внимания.

4. Упражнения на позитивный настрой. Стабилизируют нервные процессы организма, способствуют спокойному и успешному обучению. Примером является упражнение *«Позитивные точки»*. Способствует улучшению памяти, помогает сконцентрировать внимание и ослабить эмоциональную нагрузку.

После выполнения вышеприведенных групп упражнений, выполняются общеразвивающие упражнения, затем следует основная часть урока.

Третий этап – *релаксация* в заключительной части урока, что способствует расслаблению и снятию напряжения. Замечательно подходят упражнения *«Дирижёр»* и *«Путешествие на облаке»* (приложение 3). Они способствуют расслаблению, переопределению энергии, снимают возбуждение, восстанавливают эмоциональное равновесие.

2. Применение кинезиологических упражнений в рамках занятий адаптивной физической культурой

В ходе работы с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской подгруппе «А» для занятий физкультурой, а также с ограниченными возможностями здоровья требуется реализация *адаптивной физической культуры*. Это комплекс мер оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде учащихся, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны. Они могут быть:

- систематическими (уроки «Адаптивной физической культуры», утренняя гимнастика),
- эпизодическими (загородная прогулка, рыбалка),
- индивидуальными (в условиях стационара или дома),
- массовыми (фестивали, праздники),
- соревновательными (от групповых до международных),
- игровыми (в летнем оздоровительном лагере).

Цель всех форм организации - расширение двигательной активности за счет систематических занятий физическими упражнениями, приобщения к доступной физкультурной деятельности, интересному досугу, развития собственной активности и творчества, формирования здорового образа жизни.

Учащиеся делятся на группы по возрасту и заболеванию. В группах активно применяются кинезиологические упражнения, при помощи которых можно улучшать эффективность обучения детей. Поскольку оптимальные возможности для применения подобных упражнений представляет именно адаптивная физкультура, так как кинезиология соединяет в себе минимум

три крупных области значения – физическую культуру, медицину и коррекционную педагогику.

Каждое занятие планируется подбором упражнений, соответствующих возрасту и развитию, чередованием различных видов упражнений и с постепенным повышением нагрузки. Занятия с использованием кинезиологических упражнений чередуются с другими темами курса. Продолжительность таких упражнений зависит от того, в какую часть занятия входит комплекс.

Виды кинезиологических упражнений, применяемых в ходе занятий адаптивной физической культурой:

1. *Дыхательные упражнения* улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и производительность, восстанавливают и формируют правильное дыхание (приложение 4):

- «День – ночь»,
- «Ныряльщик»,
- «Свеча»,
- «Дышим носом»,
- «Ладони».

2. *Телесные упражнения* снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы, развивают межполушарное взаимодействие. (приложение 5):

- «Перекрестные шаги»,
- «Крюки»,
- «Мельница»,
- «Робот»,
- «Паровозик».

3. *Упражнения на растяжку* нормализуют гипертонус и гипотонус (приложение 6):

- «Помпа»,
- «Снеговик»,

- «Сорви яблоки»,
- «Тряпичный солдат»,
- «Растяжение».

4. *Упражнения для глаз* позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, профилактика глазных заболеваний (приложение 7):

- «Горизонтальная восьмерка»,
- «Слон»,
- «Взгляд влево наверх»,
- «Ленивые восьмерки».

5. *Релаксационные упражнения* способствуют снятию напряжения и расслаблению. (приложение 3):

- «Дирижер»,
- «Путешествие на облаке».

Использование данной методики на занятиях адаптивной физической культурой позволяет построить работу с обучающимися так, чтобы они не чувствовали себя больными и особенными, а чувствовали обычными школьниками.

Кинезиологические упражнения дают как быстрый, так и накопительный эффект. Подобные упражнения влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, но и способствуют активизации межполушарного взаимодействия. Поэтому кроме задачи усвоения школьниками знаний, умений и навыков, которую ставит перед ними образовательная организация, создаются условия учебной деятельности, которые способствуют росту развития и сохранения здоровья.

3. Диагностика эффективности применения кинезиологических упражнений в общеобразовательной организации

Методика использования кинезиологических упражнений способствует развитию внимания, мышления, речи, координации и снятию эмоционального возбуждения. Данная методика подходит не только для обучающихся с основной медицинской группой здоровья для занятий физической культурой, но и для детей с ОВЗ и специальной медицинской подгруппой «А».

Апробация методики проходила в 2019-2020 учебном году в 1«В» и 5«А» классах (экспериментальные группы). В начале учебного года (1 четверть) совместно с педагогом-психологом была проведена диагностика (рис. 1, 2) по пяти направлениям в экспериментальных (1«В» и 5«А») и контрольных группах (1«Г» и 5«В»).

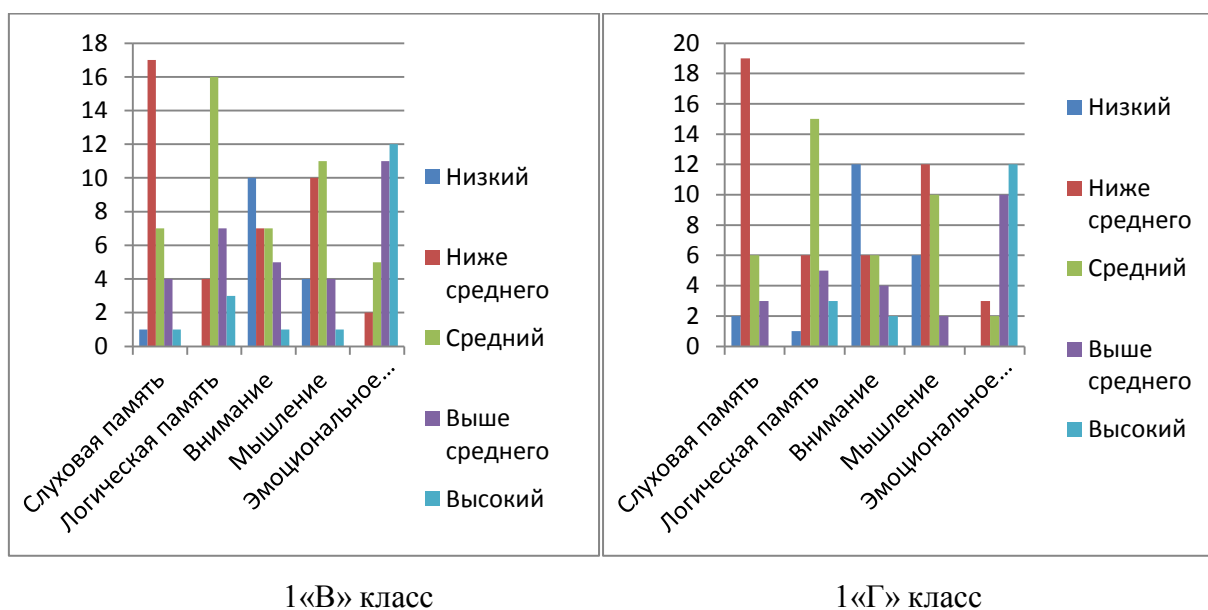
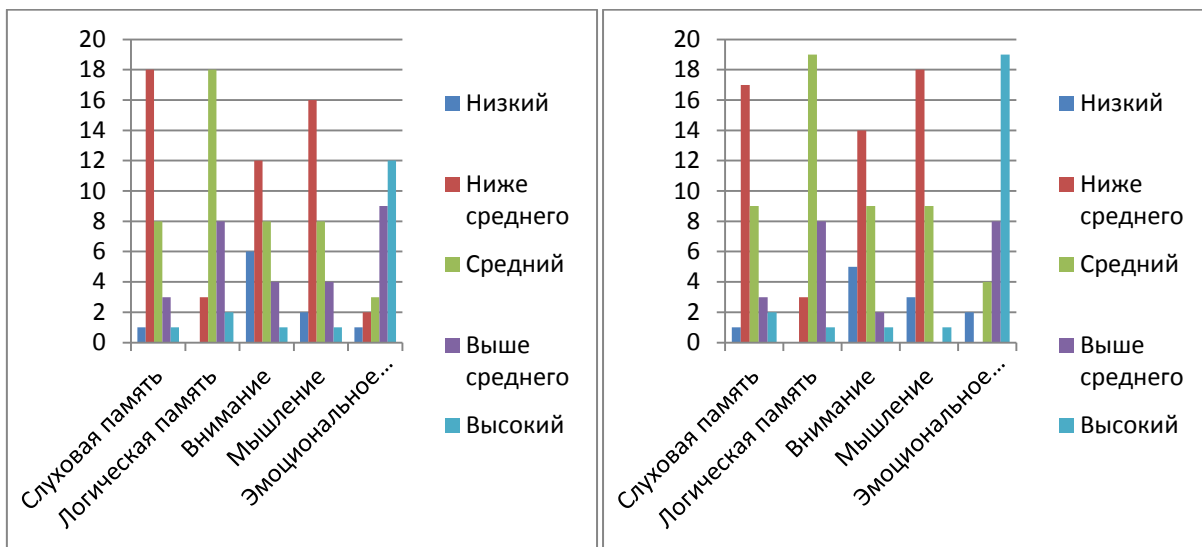


Рис. 1. Диагностика психических процессов первоклассников в начале учебного года (слуховая память, логическая память, внимание, мышление, эмоциональное возбуждение)



5«А» класс

5«В» класс

Рис. 2. Диагностика психических процессов пятиклассников в начале учебного года (слуховая память, логическая память, внимание, мышление, эмоциональное возбуждение)

На протяжении учебного года в экспериментальных группах кинезиологические упражнения проводились регулярно на уроках физической культуры и занятиях групп адаптивной физической культуры. Обучающиеся выполняли комплексы упражнений согласно разработанной методике. С целью выявления динамики в конце учебного года (4 четверти) проведена диагностика во всех группах (рис. 3, 4).

Как видно из диаграмм, занимающиеся кинезиологическими упражнениями, показали более высокие результаты по четырем показателям (слуховая память, логическая память, внимание и мышление), а также снизилось эмоциональное возбуждение.

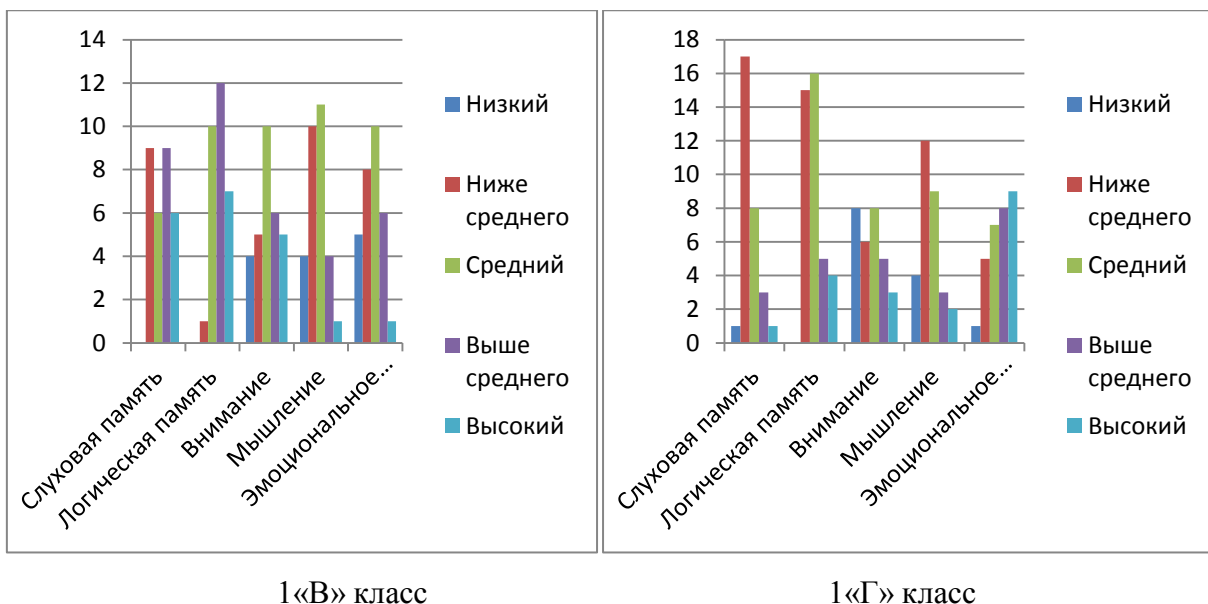


Рис. 3. Диагностика психических процессов первоклассников в конце учебного года (слуховая память, логическая память, внимание, мышление, эмоциональное возбуждение)

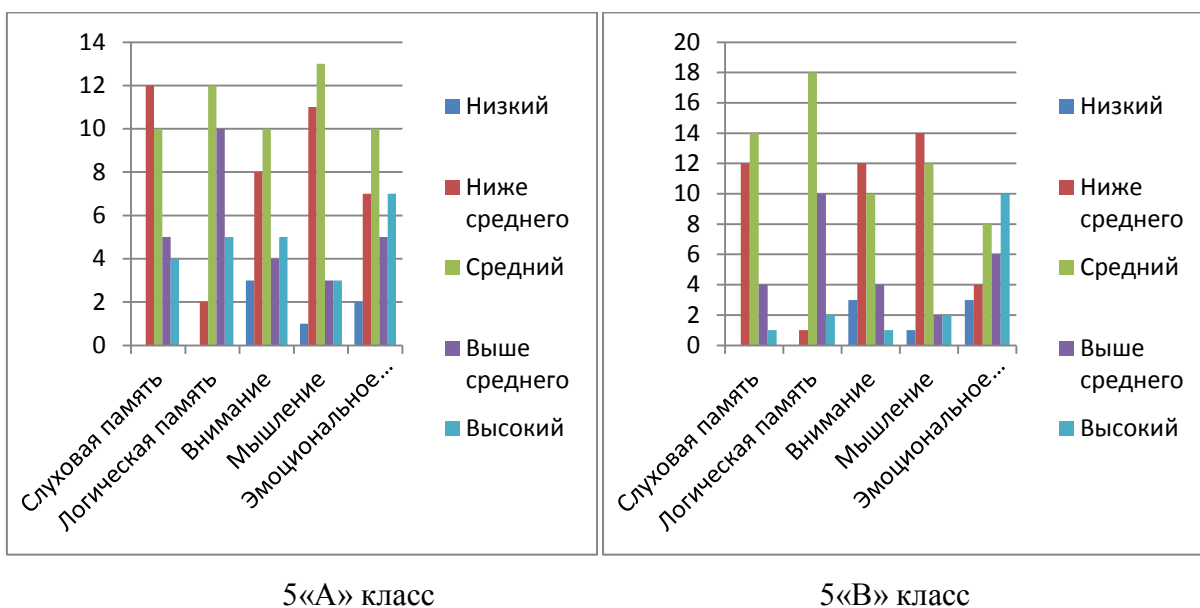


Рис. 4. Диагностика психических процессов первоклассников в конце учебного года (слуховая память, логическая память, внимание, мышление, эмоциональное возбуждение)

Улучшение психических процессов способствует успешности обучения двигательным действиям на уроках физической культуры и занятиях групп адаптивной физической культуры. Поскольку психические процессы и двигательные действия тесно связаны между собой, их совместная

деятельность позволяет хорошо освоить программный материал уроков физической культуры:

1) *память* – запоминание, сохранение и воспроизведение человеком образов, мыслей, движений (основная функция памяти применительно к физической культуре - накопление двигательного опыта; при показе ведущая роль принадлежит *зрительной памяти*, при рассказе - *слуховой*, при выполнении физических упражнений – *двигательной*);

2) *внимание* - сосредоточенность и направленность сознания на какой-то предмет, явление, действие (оно обеспечивает хорошее восприятие учебного материала, контроль над выполнением физических упражнений, например, челночный бег);

3) *мышление* - познание сущности и закономерностей выполнения физических упражнений с помощью мыслительных операций (особенно это проявляется в спортивных и подвижных играх).

Мыслительные операции при обучении двигательным действиям позволяют их анализировать, выстраивать причинно-следственные связи. Например, обучающиеся разделяют сложное двигательное действие (опорный прыжок) на отдельные части и осваивают их отдельно. Затем соединяют освоенные части в единое целое.

Заключение

Проанализировав научно-методическую литературу по теме «Образовательная кинезиология» была разработана технология усовершенствования физического воспитания в условиях урока и внеурочной деятельности. Был выбран оптимальный вариант работы на уроках физической культуры (определены упражнения для подготовительной и заключительной части урока). На занятиях в группах адаптивной физической культурой выделены темы для улучшения физического здоровья и социальной адаптации.

При регулярном применении кинезиологических упражнений в течении учебного года наблюдается положительная динамика. Проведенное исследование показало, что такие упражнения достаточно эффективный и доступный методический прием, отвечающий современным требованиям:

1. Использование кинезиологических упражнений позволяет развивать способности обучающихся: память, внимание, мышление. Такие упражнения снижают эмоциональное возбуждение и создают положительный эмоциональный настрой.

2. Улучшение психических процессов способствует успешности обучения двигательным действиям на уроках физической культуры и занятиях групп адаптивной физической культуры.

Исследование помогло выявить эффективность методики, что представляет интерес для учителей физической культуры. Данная методика подходит для обучающихся с разными группами здоровья и возраста.

Список литературы

1. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика ума. – М., «Восхождение», 1997.
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. - М.: Издательство «Спорт», 2016.
3. Физическая культура: учебник / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М., 2014.

Технологическая карта урока по физической культуре для 4 класса

Учитель: Смирнова Любовь Евгеньевна

Раздел программы: Гимнастика.

Тема: Акробатика

Цель: формирование навыка выполнения акробатической комбинации.

Задачи урока:

Образовательные (предметные):

-Повторить ранее изученные элементы(кувырок вперед, стойка на лопатках, мост)

-Совершенствовать выполнение акробатической комбинации.

-Укрепить здоровья обучающихся посредством развития кинезиологических упражнений, физических качеств и координационных способностей.

Развивающие (метапредметные):

-Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

-Развитие умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить.

-Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

- Повышение функциональных возможностей организма.

Воспитательные (личностные):

- Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.
- Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование навыков самоорганизации и взаимопомощи.

Тип урока: Комплексный

Метод проведения: групповой, индивидуальный.

Место проведения: спортивный зал МОУ СШ №3

Инвентарь: свисток, аудиоаппаратура, монитор.

Дата проведения: 25.11.2020 год.

Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	УУД	Виды контроля
Ориентировочно-мотивационный этап 15 мин					
Построение, приветствие. Подготовка к изучаемому материалу. Ходьба -обычная -на носках, руки вверх	Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала. Поставить цель и задачи урока.	Выполнить построение в шеренгу по одному. Слушают учителя. Выполняют команды	Фронтальная	Умение проявлять внимательность и дисциплинированность. Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, извлекают необходимую информацию из слов учителя. Формирование знаний о значении	Само-контроль, текущий.

<p>-на пятках, руки на пояс -полуприсед, руки вперед</p> <p>Бег: -медленный Ходьба (восстановление дыхания с помощью физического упражнения: руки вверх в стороны - вдох, руки вниз – выдох)</p> <p>Комплекс кинезиологических упражнений</p> <p>Комплекс ОРУ</p>	<p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.</p> <p>Продемонстрировать новый вид кинезиологических упражнения: «Кнопки мозга», «Перекрестные шаги», «Крюки», «Слон», «Помпа», «Думающий колпак», «Позитивные точки». Осуществить контроль за выполнением упражнений.</p> <hr/> <p>Продемонстрировать комплекс ОРУ. Обращать внимание на</p>	<p>Выполняют команды</p> <p>Проводится комплекс упражнений. Эмоционально выполняют упражнения.</p>		<p>разминки. Формирование умения реагировать на звуковые команды. Формирование производительности. Снятие эмоциональной напряженности. Создание положительного эмоционального настроения. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения. Уметь контролировать и оценивать свои действия. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Формирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья Умение технически правильно выполнять двигательные действия. Формирование способности отбирать физические упражнения по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы</p>	<p>Текущий</p>
--	--	--	--	--	----------------

	правильное выполнение упражнений (положение рук, ног, обращать внимание на осанку) Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий.				
Операционно-исполнительский этап 20 мин					
Акробатические упражнения	Формулирует задание, осуществляет контроль.	Слушают и выполняют упражнения.	Поточная, групповая	<i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителя или более подготовленного ученика. <i>Познавательные:</i> совершенствование акробатической комбинации; <i>Коммуникативные:</i> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдать правила безопасности; умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия одноклассников при преодолении препятствий.	Само-контроль
-Перекаты в группировке	Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад (демонстрация на экране).	Капитаны команд(групп) оценивают работу свой группы и отмечают в листе самонаблюдения			
-Стойка на лопатках	Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, упереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не				

<p>-Кувырок вперед</p>	<p>разводить (демонстрация на экране).</p> <p>Из упора присев выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и прижав подбородок к груди, оттолкнуться ногами и переносят вес тела на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги, выполнить группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев (демонстрация на экране).</p>				
<p>-Акробатическая комбинация</p>	<p>Исходное положение - основная стойка. Из положения упор присев выполнить кувырок вперед, перекаат назад, стойка на лопатках, лечь на спину ноги вместе руки вверх, мост, группировка и перейти в упор присев, закончить комбинацию основной стойкой(показ</p>				

	учителя выполнения комбинации)				
Рефлексивно-оценочный этап 5 мин.					
Построение. Кинезиологическое упражнение «Дирижёр»	Провести построение. Озвучить задание. Включить музыку	Выполняют упражнения для релаксации	Фронтальная.	Формирование производительности. Снятие эмоциональной напряженности. Создание положительного эмоционального настроения.	
Построение. Беседа. Подведение итогов. <i>Спасибо за урок!</i>	Провести построение. Показать видеоролик. Провести беседу. Подвести итог по листам самонаблюдения	Дети анализируют и объективно оценивают результаты собственной деятельности. Делятся эмоциями.		Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты. Формирование умения оценивать свою работу на уроке.	

Комплекс упражнений «Гимнастики мозга»

Упражнение «Кнопки мозга»

1. Поставьте ноги на ширине плеч.
2. Положите левую руку на пупок. Большой и средний пальцы правой руки массируют в подключичных впадинах.
3. Продолжайте выполнения упражнение 10 счетов.
4. Поменяйте руки и повторите упражнение.

Упражнение «Перекрестные шаги»

1. Поставьте ноги на ширине плеч.
2. Локтем правой руки касаемся колена левой ноги.
3. Локтем левой руки касаемся колена левой ноги.
4. Соединить левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.

Упражнение «Крюки»

Часть I.

- скрестить ноги;
- скрестить выпрямленные вперед руки ладонями друг к другу;
- соединить пальцы в замок;
- вывернуть соединенные в замок руки к груди;
- положение головы прямое, взгляд устремлен вверх;
- фиксировать положение головы, рук и глаз под счет ведущего до 20.

Часть II.

- скрестить ноги;
- соединить кончики пальцев широко раскрытых ладоней (от больших к мизинцам), образовав тем самым «корзиночку» и развернув при

этом кисти рук так, чтобы сомкнутые большие пальцы – «ручка корзиночки» были направлены к груди;

- развести локти в стороны, плечи расправить;
- держать голову прямо, взгляд опустить на «корзиночку»;
- фиксировать положение под счет ведущего до 20.

Часть III.

- соединить стопы и колени;
- выпрямить руки над головой, плотно соединив ладони (пальцы ладоней прижаты друг к другу и направлены вверх); взгляд обращен вперед;
- медленно опускать руки до тех пор, пока предплечья не образуют горизонтальную линию; взгляд обращен вперед;
- зафиксировать положение рук и глаз под счет ведущего до 20.

Упражнение «Слон»

1. Поставьте ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо прижать к уху плотно. Взгляд – на пальцы вытянутой руки.

2. Рисуем «ленивую восьмерку» всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим «У».

3. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстоянии.

4. Повторяем эти же движения другой рукой. Все тело движется как единое целое, без отдельных движений руки.

Упражнение «Помпа»

1. Стойте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другое отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу.

2. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед.

3. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите.

4. Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

Упражнение «Думающий колпак»

1. Поставьте ноги на ширине плеч.

2. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.

3. Мягко расправлять и растягивать внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз.

4. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку.

5. Затем разомните мочку уха.

6. Повторите 3 и более раз.

Упражнение «Позитивные точки»

1. Поставьте ноги на ширине плеч.

2. Найдите точки на лбу, расположенные посередине между линией волос и бровей.

3. Положите на точки средний и указательный пальцы обеих рук.

4. Держите пальцы на этих точках.

5. Пальцы нужно держать до тех пор, пока не почувствуете тепло.

Упражнения на релаксацию

Упражнение «Дирижёр»

Займите, пожалуйста, удобное положение, сидя или стоя, закройте глаза. Расслабьтесь. Сейчас заиграет музыка.

Представьте себя дирижером оркестра, вслушайтесь в музыку. Представьте энергию, которая течет сквозь ваше тело. Обратите внимание на то, как вы наполняетесь жизненной энергией. Вслушайтесь в музыку и начните в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Пропустите через музыку, дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые звуки каждый раз по-новому. Вы можете гордиться вашим оркестром. Сейчас музыка закончится. Откройте, пожалуйста, глаза и похвалите себя бурными аплодисментами.

Музыка для упражнения «Дирижёр»:

1. Игорь Крутой – Любовь уставших лебедей (инструментальная версия)
2. Moonlight Music Academy - End of Long Day
3. Exam Study Classical Music Orchestra & Lullaby Baby - Instrumental Classics
4. Игорь Крутой – Печальный ангел

Упражнение «Путешествие на облаке»

Займите, пожалуйста, удобное положение и закройте глаза. Сделайте два -три глубоких вдоха и выдоха. Я приглашаю вас в путешествие на облаке. Выберите любое белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинаем путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть

облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы почувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Музыка для упражнения «Путешествие на облаке»:

1. Дождь в лесу
2. Млечный путь
3. Впечатление (Дыхание)

Дыхательные упражнения

Упражнение «День - ночь»

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч.
2. Сделать вдох и закрыть глаза.
3. Сделать выдох и открыть глаза.
4. Поморгать глазами.
5. Повторить пять и более раз.

Упражнение «Нырляльщик»

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч.
2. Сделать вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами.
3. Присесть, как бы нырнуть в воду.
4. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.
5. Повторить пять и более раз.

Упражнение «Свеча»

1. Исходное положение сидя или стоя.
2. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделать глубокий вдох и постараться одним выдохом задуть свечу.
3. Представьте, что перед вами пять маленьких свечек. Сделать глубокий вдох и задуть свечи пятью короткими выдохами.
4. Повторить пять и более раз.

Упражнение «Дышим носом»

1. Исходное положение – основная стойка.
2. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох.

3. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

4. Повторить пять и более раз.

Упражнение «Ладони»

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони находятся на уровне груди, сжаты в кулак.

2. Сделать резкий, короткий вдох носом. Разжать ладони.

3. Короткий выдох, сжать ладони.

4. Повторить десять раз.

Телесные упражнения

Упражнение «Мельница»

1. Исходное положение – левая рука поднята вверх в сторону, правая нога отведена и приподнята вправо.
2. Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Выполнять 1 минуту.
3. Повторить в другую сторону.

Упражнение «Робот»

1. Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз.
2. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно.
3. Повторить в другую сторону.

Упражнение «Паровозик»

1. Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед.
2. Десять кругов в обратную сторону.
3. Поменять положение рук и повторить упражнение.

Упражнения на растяжку

Упражнение «Снеговик»

1. Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять.

2. Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять.

3. В конце упражнения ребенок мягко падает на гимнастический коврик и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться.

Упражнение «Сорви яблоки»

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч.

2. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на носки и сделайте резкий вдох.

3. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

4. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на носки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко.

5. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед собой корзину и выдохните.

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

1. Исходное положение – основная стойка.

2. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь.

3. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными.

4. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева.

Упражнение «Растяжение»

1. Поставьте ноги широко.
2. Выпад в левую сторону, согнуть левую ногу в колене, правая остается прямой.
3. Повторить упражнений в другую сторону.
4. Повтор упражнения восемь раз.

Упражнения для глаз

Упражнение «Горизонтальная восьмерка»

1. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми.
2. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.
3. Подключить язык, одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.
4. Повторить упражнение пять и более раз.

Упражнение «Взгляд влево вверх»

1. Правой рукой зафиксировать голову за подбородок.
2. Вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45° так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке.
3. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой» (7 с).
4. Повторить упражнение три раза.
5. Поменять руку и выполнить упражнение снова.

Упражнение «Ленивые восьмерки»

1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы.
2. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерке. Держите голову прямо и расслабленно.
3. Следите за движением пальца только глазами.
4. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.

5. Повторить упражнение три раза.
6. Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие. Сосредоточьтесь на центре перекрестия.
7. Повторить упражнение три и более раз.