**Гимнастика для глаз**

Упражнения выполняются на уроках с целью снятия зрительной нагрузки. Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

Как-то осенью в лесу

Висела шишка у всех на виду. *взгляд вправо, взгляд влево*

Шишка на всех глядела

И тихонько висела. *круговые движения глазами*

Лось сказал, что низко, *взгляд вниз*

А зайчонок – высоко. *взгляд вверх*

Белочка сказала близко, *посмотреть на нос*

А ежонок – далеко. *посмотреть перед собой*

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо,

Смотрит вверх,

Смотрит вниз,

Чуть присела на карниз, *посмотреть на кончик носа*

А с него свалилась вниз. *посмотреть на пол*

Осень! Осыпается весь наш бедный сад… *движения глазами верх – вниз*

Листья пожелтелые по ветру летят. *круговые движения глазами влево и вправо*

Лишь вдали красуются там, на дне долин, *смотреть вдаль*

Кисти ярко – красные вянущих рябин. *закрыть глаза*

Вот стоит большая ёлка,

Вот такой высоты.

У неё большие ветки,

Вот такой ширины. *движения глазами вверх, вниз вправо, влево*

Есть на ёлке даже шишки. *посмотреть вверх*

А внизу - берлога мишки. *посмотреть вниз*

Зиму спит там косолапый *закрыть глаза*

И сосёт в берлоге лапу. *поморгать глазами*

Вот стоит осенний лес!

В нём много сказок и чудес! *круговые движения глазами*

Слева – сосны, справа – дуб.

Дятел сверху, тук да тук *посмотреть вверх, вниз*

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домой! *поморгать глазами: медленно, быстро*

Посмотри – ка на ребят, *посмотреть вправо, влево*

Теперь на небо – там птички летят. *посмотреть вверх,*

Внизу, по травке, жук ползёт. *вниз,*

А слева деревце растёт. *налево*,

Направо – алые цветы.  *направо*

Закрыв глаза, понюхай ты. *закрыть глаза, глубокий вдох*

Над ними бабочка кружит. *посмотреть по кругу*

С ней рядом шмель большой жужжит. *поморгать*

Ослик ходит, выбирает,

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива, *посмотреть наверх,*

А внизу растёт крапива, *вниз,*

Слева – свёкла, справа – брюква, *влево – вправо,*

Слева – тыква, справа – клюква, *влево – вправо,*

Снизу – свежая трава, *вниз,*

Сверху – сочная ботва. *вверх,*

Закружилась голова. *круговые движения глазами*

Кружится в глазах листва,

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю лёг. *закрыть глаза*

Раз, два, три, четыре, пять.

Будем овощи искать. *круговые движения глазами*

Что растёт на нашей грядке? *посмотреть вниз*

Огурцы, горошек сладкий.

Там редиска, там салат –  *посмотреть вправо – влево*

Наша грядка просто клад. *поморгать глазами*

Весёлый мяч помчался вскачь. *посмотреть вдаль*

Покатился в огород, *посмотреть на кончик носа*

Докатился до ворот, *посмотреть вдаль*

Покатился под ворота, *посмотреть вниз*

Добежал до поворота. *круговые движения глазами*

Там попал под колесо. *посмотреть вниз*

Лопну, хлопнул – вот и всё. *поморгать и закрыть глаза*

Какой красивый лес вокруг нас! *посмотреть вправо, влево*

Справа – лисья нора, *посмотреть направо*,

Слева – медвежья берлога. *налево,*

Внизу, под осиной – ежиная нора,  *вниз,*

А высоко на дереве – беличье дупло. *вверх*

А далеко – далеко, за лесом – *посмотреть вдаль*

Бабушкина деревня! закрыть глаза

Раз – налево, два – направо.

Три – наверх, четыре – вниз,

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Листопад, листопад *посмотреть вверх*

Осыпается наш сад. *посмотреть вниз*

Листья жёлтые летят *круговые движения глазами*

Под ногами шелестят. *поморгать глазами*

*Упражнение «Заборчик»*

Поднести ладонь к лицу на расстоянии 20 -25 см, широко растопырив пальцы. Поворачивать голову и смотреть сквозь пальцы.

Три поворота с закрытыми глазами, три поворота с открытыми глазами.

*Упражнение с игрушкой*

На карандаше закреплена игрушка из “Киндер-сюрприза”.

Голова зафиксирована так, чтобы двигались только глаза. Игрушка в вытянутой руке, движения руки вправо и влево с фиксацией и без фиксации.

*Упражнение «Повороты»*

Ноги на ширине 30 см, перенеся вес тела с одной ноги на другую, поворачивать голову и плечи к противоположной стене (на стене картинка, которую должны увидеть при повороте). Глаза постоянно открыты.

*Упражнение «Посмотри в замочную скважину»*

Сидя или стоя. Один глаз закрыт, а другой прикрыт «лопаткой», в которой дыроколом сделано отверстие. Дети в течение 15 секунд

 Смотрят сквозь отверстие на сюжетную картинку, затем тоже другим глазом. После этого дети закрывают глаза, вспоминают и называют отдельные детали картинки по заданию учителя.

*Упражнение «Нарисуй товарища»*

Стоя друг напротив друга, Дети глазами пытаются нарисовать своего товарища. Следить, чтобы двигались только глаза, слегка голова, тело же остаётся неподвижным.

*Упражнение « Что нарисовано?»*

На доске контурные картинки (3 штуки: повешены в ряд), размером

10 х 10 см. Ученик стоит спиной к доске на расстоянии 1,5 – 2 м.

Поворачивая голову ему необходимо увидеть и назвать самый дальний рисунок.

**Пальчиковые игры**

Для младших школьников важно развитие мелкой мускулатуры кистей рук. Перед работой в тетрадях можно проводить небольшой массаж для пальцев.

Дети поочередно соединяют мизинцы, потом безымянные пальцы и т. д. до больших пальцев под счет:

Раз, два, три, четыре, пять!

(Затем хлопают в ладоши)

Вышли пальцы погулять.

(После этого идет поочередный массаж пальцев)

Этот пальчик самый сильный,

Самый толстый и большой.

Этот пальчик для того,

Чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный

И стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный,

Избалованный он самый.

А мизинчик хоть и мал –

Очень ловок и удал!

Дети интенсивно растирают кисти рук, а затем встряхивают их. При этом пальцы хорошо разогреваются, и ребята с удовольствием приступают к работе. Пальчиковые игры со словами развивают мелкую моторику, помогают через нервные окончания эмоционально воздействовать на кору головного мозга и положительно влиять на работу внутренних органов.

Чок, чок, чок, чок,

Разомну я кулачок!

Буду пальчики считать:

Раз, два, три, четыре, пять!

– Пальчик, пальчик, где ты был?

– С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

Этот пальчик хочет спать.

Этот пальчик – бух в кровать.

Этот пальчик уж уснул.

Этот рядом прикорнул.

Этот пальчик спит давно.

Все спят.

Пальчики проснулись!

(Повторить те же действия с другой рукой.)

Каждый пальчик хочет спать.

Этот пальчик лег в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот пальчик уж уснул.

Этот ляжет на бочок.

Получился кулачок.

Встали пальчики. Ура!

Всем играть опять пора!

Полезны для развития мелкой мускулатуры и такие пальчиковые игры:

 *«Многоножки»*

Руки находятся на краю парты. По сигналу учителя «многоножки» начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном учителем, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

*«Двуножки»*

Игра проводится аналогично предыдущей, но в «гонках» участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между «двуножками» левой и правой руки, между «двуножками» соседей по парте.

*«Слоны»*

Средний палец правой или левой руки превращается в «хобот», остальные – в «ноги слона». «Слону» запрещается подпрыгивать и касаться «хоботом» земли, при ходьбе он должен опираться на все 4 «лапы». Возможны также гонки «слонов».

***ДВИГАТЕЛЬНО-РЕЧЕВЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ***

Самые популярные физкультминутки – это двигательно-речевые. Они способствуют развитию громкой речи, тренируют память, снимают утомление, рифма стихов развивает слуховое восприятие детей.

 Дети произносят стихотворный текст и в соответствии с ним выполняют движения.

Топай, мишка, хлопай, мишка,

Приседай со мной, братишка.

Руки вверх, вперед и вниз.

Улыбайся и садись.

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили.

Вот так, вот так головой своей крутили.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.

Вот так, вот так и из речки воду пили.

А потом они плясали,

Выше ноги поднимали.

Вот так, вот так выше ноги поднимали.

Девочки и мальчики, хлоп, хлоп, хлоп,

Прыгают, как мячики, прыг, прыг, прыг!

Ножками топочут: топ, топ, топ!

Весело хохочут: ха, ха, ха!

Мелкие прыжки – раз, два, три.

Мелкие шажки – раз, два, три.

Вот и вся зарядка – раз, два, три.

Мягкая посадка – раз, два, три.

Утром встал гусак на лапки.

Приготовился к зарядке.

Посмотрел он вправо, влево.

Приседанья сделал смело.

Пощипал немного пух

И с разбегу в воду плюх!

Лошадка по полю бежала, бежала.

Лошадка устала, лошадка упала.

Но вот отдохнула лошадка и встала.

И снова по полю она побежала.

Поднимайте плечики, прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок. Стоп!

Сели, травушку покушали, тишину послушали.

Выше, выше, высоко прыгай на носках легко.

Лебеди летят, крыльями шумят.

Прогнулись над водой, качают головой.

Прямо и гордо умеют держаться.

Очень бесшумно на воду садятся.

Руки подняли и покачали – это деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули – ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем – это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем – крылья сложили назад.

Это – правая рука, это – левая рука.

Справа – шумная дубрава, слева – быстрая река.

Обернулись мы, и вот – стало все наоборот:

Слева – шумная дубрава, справа – быстрая река…

Неужели стала правой моя левая рука?

Раз, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже.

Руки за спину положим.

Голову подымем выше.

И легко-легко подышим.

Раз, два – выше голова!

Три, четыре – руки шире!

Пять, шесть – тихо сесть.

Семь, восемь – лень отбросим.

Раз – подняться, потянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – за парту тихо сядь.

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем – и на бочок.

Правой вверх, левой вверх,

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук –

Сделаем большущий круг.

Приплыли тучки дождевые:

– Лей, дождик, лей!

Дождинки пляшут, как живые!

– Пей, земля, пей!

И деревце, склоняясь,

Пьет, пьет, пьет!

А дождь, неугомонный,

Льет, льет, льет.

На поляну, на лужок

Тихо падает снежок.

Улеглись снежинки,

Белые пушинки.

Но подул вдруг ветерок.

Закружился снежок,

Пляшут все пушинки,

Белые снежинки.

Мы, листики осенние,

На веточках сидели.

Дунул ветер – полетели.

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял,

Повертел их, покрутил

И на землю опустил.

Физзарядку целый день

Делать белочке не лень.

С одной ветки, прыгнув влево,

На сучке она присела.

Вправо прыгнула потом,

Покружилась над дуплом.

Влево, вправо целый день

Прыгать белочке не лень .

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся.

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик тот достать,

Надо на носочки встать .

Ветер дует нам в лицо

И качает деревцо.

Ветерок все тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

Мы шагаем по сугробам,

По сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу.

Проложи другим дорогу.

Очень долго мы шагали,

Наши ноженьки устали.

Сейчас сядем, отдохнем,

А потом гулять пойдем.

А теперь, ребята, встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Наклонитесь вправо, влево

И беритесь вновь за дело.

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 еще через левое плечо.

Буквой «л» расставим ноги.

Точно в танце руки в боки.

Наклонились влево, вправо.

Получается на славу!

Руки в стороны поставим,

Правой левую достанем.

А потом, наоборот,

Будет вправо поворот.

Все выходят по порядку –

Раз-два-три-четыре!

Дружно делают зарядку –

Раз-два-три-четыре!

Руки выше, ноги шире!

Влево, вправо поворот,

Наклон назад,

Наклон вперед.

На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся.

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ***

***НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ***

Необходимо научить ребенка следить за осанкой. От нее зависит не только стройность человека, но и его здоровье. При хорошей осанке внутренние органы находятся в правильном положении, что является одним из важных условий их нормальной работы.

 Комплекс упражнений в речитативах для профилактики нарушений осанки:

Начинаем подготовку!

Выходи на тренировку!

В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Высоко подняв колени,

Все шагают, как олени.

Быстро шагай,

Смотри, не зевай,

Раз, два, три, стой!

Руки в стороны, согнули,

Вверх подняли, помахали,

Спрятали за спину их.

Посмотрели через левое плечо,

Через правое еще.

Дружно все присели,

Пяточки задели.

Руки вверх поднять пора:

Дружно ловим комара

На носочках ходят мыши

Так, чтоб кот их не услышал.

А теперь, ребята,

Дружно шагай,

Смотри, не зевай,

Раз, два, три, стой!

Подравнялись, посмотрели

Через левое плечо,

Через правое еще.

Ровненько стоим,

За осанкою следим.

Хорошо мы занимались.

Наши мышцы напрягались,

Напрягались, расслаблялись.

А теперь мы скажем всем:

«Красота – залог здоровья!

Занимайтесь на здоровье!».

***ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ***

Для снятия мышечного напряжения во время урока можно провести следующие упражнения на релаксацию. Дети стоят врассыпную и качают руками вперед, назад, слегка пружиня ноги в коленях.

Все лето качели качались и пели,

И мы на качелях на небо летели!

 (Качание усиливается)

Настали осенние дни,

Качели остались одни.

(Спокойная ходьба)

Лежат на качелях два желтых листка,

И ветер качает качели слегка.

(Покачивание туловищем).

Для расслабления (релаксации) полезны дыхательные упражнения: в течение 1–2-х минут считать выдохи, стараясь вызвать легкое дыхание. Завершить паузу следует в покое с закрытыми глазами, вызывая образные представления (лес, реку и т. д.). Дети с удовольствием выполняют следующие физкультминутки на релаксацию.

Сидя в удобной позе, они слушают и выполняют то, о чем говорится в тексте.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем.

Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают.

Отдыхают, засыпают.

Отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются.

Все чудесно расслабляются.

Дышится легко... ровно... глубоко...

 (Пауза.)

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело.

И расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке,

На зеленой мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Губы теплые и вялые

И нисколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются.

Все чудесно расслабляются.

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык.

Нам понятно, что такое

Состояние покоя...

Снимают напряжение и расслабляют мышцы следующие игры: «Воздушный шарик», «Винт», «Насос и мяч», «Дудочка», «Танцующие руки» и другие.

 *«Воздушный шарик»*

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

*«Винт»*

«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать в том же направлении. Начали!... Стоп!».

«Насос и мяч»

Все разбиваются на пары. Один из них – большой надувной мяч, другой – насос. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Насос начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с».

С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

Хорошо снимают усталость на уроке такие упражнения:

1. Сделать вдох, пауза, выдох. (Повторять в течение 1–2-х минут.)

2. Написать в воздухе носом и подбородком (ногой, коленом,

плечом, ухом, головой) цифры от 1 до 10 под диктовку: пишем циф-

ру 1, пишем цифру 2, 3 и т. д. Можно писать буквы, имена, добрые

слова, названия рек, городов, рисовать контуры животных и другие

предметы.

3. Растереть ладонь о ладонь. Помассировать пальцы по направ-

лению к ногтю.

4. Растереть ушные раковины, помассировать их, начиная от

мочки уха, вверх и обратно. Вставить в ушные отверстия указатель-

ные пальцы и повибрировать ими.

5. Стряхнуть кистями рук воображаемую воду.

6. С закрытыми глазами разложить на парте кружки, квадраты,

треугольники и т. д.

7. Завершать паузу в покое с закрытыми глазами под музыку,

вызывая образные представления.

Для снятия умственного напряжения, снятия усталости и утом-

ления хорошо использовать фольклорные материалы. Они способ-

ствуют развитию громкой речи, обучают сосредоточению, развива-

ют внимание, память, воспитывают умение считаться с интересами

товарищей.

 *«Дядя Трифон»*

Хоровод движется по кругу под песню. В центре водящий – «Трифон».

 Как у дяди Трифона

 Было семеро детей,

 Они не пили, не ели,

 Друг на друга все глядели,

 Разом делали вот так!

После этих слов «Трифон» показывает движение (или позу) –

все повторяют. Кто не смог повторить, того «Трифон» отправляет на

свое место, а сам становится в хоровод.

*«Клубок»*

Старинная подвижная игра. Все стоят цепочкой, взявшись за руки. Один конец цепочки неподвижен. Вокруг него клубком плотно закручивается под непрерывное пение нить цепочки. Потом, когда все закрутились, ученик, стоящий в центре клубка, пробирается под нитками, вытягивая за собой нить клубка. Все распутываются, продолжая петь.

Я по улку шла,

Переулку шла,

Клубок ниточек нашла.

Клубок катится.

Нитка тянется.

Клубок дале, дале, дале,

Нитка доле, доле, доле.

Я за ниточку бралась,

Тонка нить оборвалась.

«Колпачок»

В центре круга сидит водящий. Все ходят вокруг него, взявшись

за руки, и произносят нараспев речитатив:

Колпачок, колпачок,

Тоненькие ножки,

Красные сапожки,

Мы тебя поили,

Мы тебя кормили,

На ноги поставили…

Все бегут к центру приподымают вверх водящего, ставят на ноги

и опять образуют круг. Хлопая в ладоши, поют:

Танцевать заставили,

Танцуй, сколько хочешь,

Выбирай, кого захочешь.

Водящий выбирает кого-нибудь, не открывая глаз, и меняется с ним местами.

*«Коза»*

Хоровод движется по кругу. В центре «коза», она движется по кругу в другую сторону.

Пошла коза по лесу, по лесу, по лесу

Искать себе принцессу, принцессу, принцессу

Давай коза попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем,

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем,

И ножками потопаем, потопаем, потопаем,

Головкой покачаем, покачаем, покачаем,

И снова начинаем, начинаем, начинаем.

«Коза» встает на место того, кому уступает свою роль. Игра повторяется.

 С большим увлечением дети исполняют хороводные игры «Заинька», «Золотые ворота», «Меланья», «А мы просо сеяли» и др.

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ***

Игра – естественная потребность ребенка, удовлетворение которой позволяет делать учебный процесс более эффективным. Игры развивают умение концентрировать, распределять, переключать внимание, воображение и память, способствуют формированию волевой саморегуляции, умению действовать по правилам. В процессе игры учащиеся сбрасывают накопившуюся энергию, снимают чувство усталости, улучшают эмоциональное состояние. Благодаря игре дети учатся выражать свои эмоции, преодолевать барьеры в общении, лучше понимать себя и других.

 *«Руки-ноги»*

Один хлопок – команда рукам: их надо поднять или опустить, если они подняты; два хлопка - команда ногам: нужно встать или сесть. Учитель подает сигналы, дети выполняют.

 *«Встать по пальцам»*

Все сидят; педагог, отвернувшись от класса, поднимает над головой несколько пальцев на одной или обеих руках и вслух считает до трех, после чего произносит: «Замри!» Он поворачивается к ученикам. В классе должно стоять ровно столько учеников, сколько было показано пальцев.

 *«Карлики – великаны»*

Учитель произносит слова: «карлики», «великаны» и опускает или поднимает руки. Дети приседают или встают. Но движения не всегда совпадают со словами. Поэтому необходимо особенно внимательно следить за словами.

 *«След в след»*

Задание заключается в подстраивании к партнеру, идущему впереди. Ставить ногу можно только в освободившийся «след». Идущему сзади нужно не наступать на пятки впереди идущего, а дожидаться, когда «след» освободится полностью. Так идет вся цепочка.

*«Давайте поздороваемся»*

Игра дает возможность снять мышечное напряжение, помогает преодолевать отчужденность. Дети хаотично двигаются по комнате и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши) здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

– один хлопок – здороваются за руку;

– два хлопка – здороваются плечиками;

– три хлопка – здороваются спинками.

 *«Кричалки – шепталки – молчалки»*

Игра регулирует поведение возбужденных детей, успокаивает их, развивает наблюдательность, умение действовать по правилам. Из разноцветного картона сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Когда учитель поднимает красную ладонь – «кричалку» – можно бегать, кричать, шуметь; желтую ладонь – «шепталку» – можно тихо передвигаться и шептаться; синюю ладонь – «молчалку» – дети должны замереть на месте. Заканчивать игру следует «молчалкой».

Показателем снятия утомления является улучшение самочувствия, ощущение возникшей в классе бодрости, легкости в дыхании.

***ПОДВИЖНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ***

Среди дидактических игр есть немало подвижных, которые помогают не только усвоению и закреплению изученного материала, но и активизируют внимание детей, снимают психическое и физическое напряжение, восполняют потребность в движении.

*«Лучший счетчик»*

На доске записан пример в 10 или более действий. Все дети считают устно, стоя у доски или в другом, удобном для них месте в классе. Учитель сидит на стуле у противоположной к доске стены. Ученик, решивший пример, подходит к учителю и шепчет ему ответ или записывает на листе бумаги. Если ответ правильный, ученик садится на свое место. Его можно поощрить интересным заданием.

 *«Вызов номеров»*

У всех учеников карточки с примерами. Учитель называет или показывает число. Выходят и встают перед классом те, у кого на карточке пример с названным ответом.

 *«Ой!» («Не скажу!»)*

Все стоят в круге и быстро произносят числа от 1 до 30 и более. Тот, кому достанется число, делящееся на 3, не называет его, а говорит: «Ой!» («Не скажу!») или подпрыгивает. Так можно закрепить знание и других таблиц на деление.

 *«Найди и покажи»*

Учитель говорит: «Давайте найдем в классе существительные женского рода. Подойдите к предметам, которые их обозначают, и прикоснитесь к ним». Дети выполняют задание и проверяют правильность его выполнения друг у друга. Затем учитель дает новые задания: найти существительные мужского рода, женского рода, среднего рода; первого склонения, второго склонения, третьего склонения; с безударным гласным, с парным согласным; слова из одного слога, из двух, из трех, из четырех; с ударением на первом слоге, на втором, на третьем и т. д.

 *«Пересадки»*

Учитель задает вопросы по изученной теме. Первый правильно ответивший ученик пересаживается на свободное место в классе. Второй – на место первого, третий – на место второго и т. д.

*«Поменяйтесь местами»*

Все встают в круг. Учитель говорит: «Я буду называть существительные 3 склонения. Кто со мной согласен, поменяйтесь местами!» Дети должны быть внимательны, так как учитель называет существительные не только 3 склонения. Так же можно проверить знания учеников по другим темам.

*«Летает – не летает»*

Учитель называет существительные, а ученики выполняют заранее установленные движения. Например, на летающий предмет – хлопают в ладоши (или встают, или машут руками), а на нелетающий – не хлопают или прижимают руки к сиденью стула или вдоль

тела. Кто ошибся, тот выходит из игры.

Менять в игре можно не только набор движений. Само условие «Летает – не летает» можно заменить, например, на «одушевленное – неодушевленное», «склонение первое – не первое», «глагол – не глагол», «прилагательное – не прилагательное», «существительное – не существительное» (на уроке русского языка), «четные – нечетные», «делится на три – не делится» (на уроках математики), «живая природа – неживая», «тело – не тело», «вещество – не вещество», «растет в тундре – не в тундре» (на уроке природоведения).

*«Живые буквы»*

У каждого ученика по одной или несколько букв. Учитель называет слово, к доске выходят те ученики, буква которых входит в слово, и выстраиваются в соответствии с порядком букв в слове.

*«Угадай букву»*

Ученик стоит перед классом и «пишет» рукой в воздухе букву или цифру, а остальные дети ее отгадывают. Буквы можно «писать» лбом, носом, ухом, коленом, ступней и т. д.

*«Угадай слово»*

Ученик стоит перед классом спиной к ученикам и «пишет» рукой в воздухе слово, а остальные дети отгадывают, что он написал.

*«Флюгер»*

Учитель называет стороны горизонта, а дети поворачиваются лицом в нужную сторону. «Северный ветер» – поворачиваются лицом к северу, «Южный» – к югу, «Западный ветер» – в сторону запада, « Восточный ветер» – в сторону востока, «Буря» – кружатся на месте.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Березин И. П. Терапевтическая йога // Твое здоровье. – 1993. – № 2.

2. Брюхова Е. В. Коррекционное занятие, направленное на развитие мел-

кой моторики и других психических функции // Начальная школа. – 1998. – № 5.

3. Букатов В. М., Ершова А. П. Хрестоматия игровых приемов обучения. – М.: Первое сентября, 2000.

4. Гнездилова Л. И. Класс здоровья // Начальная школа. – 1999. – № 3.

5. Кондратенко Г. М. Гимнастика для рук // Начальная школа. – 2001. –№ 3. – С. 87.

6. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Шпаргалка для взрослых. – М.: Генезис,2000.

7. Макурочкина М. Л. Массаж для пальцев// Начальная школа. – 1991. –№ 3.

8. Минеджян Г. З. Сборник по народной медицине и о нетрадиционном способе лечения. – Вологда: ЛиС, 1992.

9. Новиков В. С., Дмуховский Р. А. Не забывайте о ваших мышцах //Факультет здоровья. –1987. – № 1.

10. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Уроки здоровья // Начальная школа. –2002. – № 6.

11. Ряховская К. В. Игровые упражнения на релаксацию // Начальная школа. – 1991. – № 6.

12. Тарабарина Т. И., Елкина Н. В. Пословицы, поговорки, потешки, скороговорки. – Ярославль.: Академия Холдинг, 2002.

13. Тверская С. С. Вставки о здоровье на уроках в начальной школе // Начальная школа. –1996. – № 11. – С. 73.

14.Усманов И. Г. Ритмическая гимнастика // Начальная школа. – 2002. –№ 7.

15. Швейкина Ю. Ю. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках // Начальная школа. – 2003. – № 1.

16. Уфимцева Л. П. Для профилактики близорукости // Начальная школа. – 1993. – № 2.

17. Чаркова Ф. В. Азбука здоровья // Начальная школа. – 2001. – № 7.

18. Хватова Н. В. Урок здоровья // Начальная школа. – 1998. – № 10.

19. Шемелева Н. В. Для профилактики нарушения осанки // Начальная школа. – 2001. – № 7.

20. Шешелко О. Б. Веселые физкультминутки // Начальная школа. – 2001. – № 7.

21. Юранева Л. Г. Если волнует здоровье детей // Начальная школа. – 1996. – № 11.