

Двигательные оздоровительные минутки (методика известного психолога и педагога Н.И. Дереклеевой.)

Двигательные оздоровительные минутки являются одной из составляющих предотвращения переутомления детей. Для проведения двигательных минуток я выбрала перемену между 1 и 2 уроками, т.к. утомление нарастает в незначительной степени уже ко 2 уроку.

Двигательные минутки я провожу по специальным карточкам, на которых прописала систему упражнений по типу «От простого к сложному». Все мои карточки разделены на 2 раздела:

- 1 раздел - двигательные упражнения без предметов;
- 2 раздел - двигательные упражнения с предметами.

К 1 разделу относятся карточки с общими упражнениями, целью которых является развитие наблюдательности, внимания, памяти, умения слушать и слышать, смотреть и видеть, понимать себя и других людей. Особенностью этих упражнений является то, что каждое из них имеет определенное название. Название упражнений я сообщаю обязательно каждый раз перед началом выполнения, т.к. дети очень подражательны, и входение в ту или иную роль с помощью названия позволяет им играть с удовольствием.

Упражнение «Десантники»

Учащиеся быстро преобразуются. Стоит только сообщить название упражнения, как дети уже начинают перестраиваться и входить в данную роль для выполнения упражнения. За несколько минут ребята должны представить себя десантниками, которым предстоит ответственные прыжки. Для этого они должны попрыгать:

- На двух ногах одновременно (под счёт);
- На левой и правой ноге попеременно;
- Сделать перекрёстные прыжки.

Затем задание усложняется. Я предлагаю учащемуся выполнить прыжки обеими ногами, но по заданному ритму. Ритм отстукиваю карандашом на столе. Учащиеся должны выполнять прыжки, соблюдая ритм.

Важным этапом в проведении двигательных минуток являются совместные двигательные упражнения.

Во 2 разделе представлены двигательные упражнения с предметами. Эти упражнения я провожу как во время урока, так и на перемене. Они помогают подготовить ученика к усвоению трудного для него материала, а также позволяют развивать интерес, формировать культуру понимания двигательной активности в жизни человека.

Упражнение «Грёзы»

Дети садятся на стулья по кругу друг за другом, кладут голову на руки на спинку стула, закрывают глаза и считают про себя от 1 до 50. Во время выполнения задания можно включить тихую музыку. После того, как дети откроют глаза, они должны поделиться впечатлениями о том, что им грезилось во время счёта и слушания музыки. Выполнение этого упражнения помогает отработке навыка счёта в пределах 100, даёт возможность проникнуть во внутренний мир ребёнка, развивает речь, т.е. происходит развитие коммуникативных способностей учащихся.

В самом начале первого года обучения я подбирала задания с короткими четверостишиями и как можно больше использовала движений.

Маша шла, шла, шла, Земляничку нашла. Села, поела И опять пошла.	(Ходьба на месте.) (Наклон вперёд). (Присед на корточки). (Ходьба на месте с высоким подниманием колена).	

Сначала стихи проговаривала сама , а через неделю получалось уже вместе с учеником. Но это надо делать не навязчиво , а играючи ,чтобы ребёнок не уставал.

По принципу «От простого к сложному» мы начинали учить стихи побольше и с нарастающим количеством движений.

Поднимайте плечики, Прыгайте, кузнечики! Прыг-скок! Прыг-скок! Стоп! Сели, травушку покушали, Тишину послушали. Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко!	(Поднимаем плечи) (Прыгаем на месте) (Сели на корточки) (Сидим-прислушиваемся) (Смотрим наверх) (Подпрыгиваем высоко).	

Также применяю **физкультминутки с конкретными заданиями для укрепления мышц рук.** (Применяются в начале урока письма)

Руки подняли и покачали-

Это деревья в лесу.

Руки нагнули, кисти встряхнули

Ветер срывает росу.

В стороны руки, плавно помашем-

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем

Крылья сложили назад.

Следующий этап в проведении оздоровительных двигательных минуток **упражнение с полиэтиленовым мешком.Цель: снятие эмоционального и духовного напряжения.**

Данные упражнения вызывает у детей большое удовольствие. Ребёнку предоставляется возможность мять мешок, превращать его в маленький комочек, в палочку, в подушку.

Для выполнения **двигательных упражнений с бумажным мячом** предоставляю ученикам проявить свою фантазию и творчество.

Цель: развивать двигательную активность, воспитать умение жить в согласии с окружающими людьми, формировать культуру двигательной активности

Подготовка к проведению **упражнений с платком ведётся** заранее . Для упражнений ребёнок приносит небольшой головной платок или чистый большой носовой .

Цель: помочь ребёнку расслабиться помочь настроиться на серьёзные и трудные виды деятельности формировать способности к релаксации, умение расслабляться, успокаиваться, преодолевать трудности. (см. приложение 2)

Заключительным этапом в проведении двигательных упражнений провожу **упражнения с воздушными шарами.**

Цель: развивать умение фантазировать развивать воображение, способности к релаксации стимулировать двигательную активность учит преодолевать внутреннюю неловкость и тревожность за свои движения (см. приложение 3 .упражнение «Кругосветное путешествие»)

«Кругосветное путешествие»

Упражнение нужно выполнять в паре. Массаж проводят в среднем темпе, который успокаивающе действует на нервную систему, вызывает расслабление всей мускулатуры. Это упражнение проводится при помощи воздушного шара по заданию учителя:

- Катают мягко и нежно воздушный шар по туловищу;
- По рукам;
- По голове;
- По спине.

Упражнения для развития мелкой моторики и координации движений пальцев рук.

Цель этих упражнений:

- a) Регулярно опосредовано стимулировать действия речевых зон коры головного мозга, что положительно сказывается на исправлении речи.
- b) Совершенствовать внимание и память - психические процессы тесно связанные с речью.
- c) Облегчить детям усвоение навыков письма

Например: УК-УК -УК , по земле ползёт паук.

ОК- ОК- ОК ,на двери висит замок.

Пальчиками убегаем домой от паука, а там висит замок.

Пальчиковая гимнастика

Все предлагаемые задания могут проводиться неоднократно. Но проводить их слишком часто на уроке не следует. Эти упражнения помогут развитию мелкой моторики рук, Сформировать внимание, подготовить руку к овладению письмом, а далее может использоваться для снятия напряжения пальцев и кисти рук.

Особенно важна эта гимнастика для занятий с умственно-отсталыми детьми, у которых плохо развита речь.

На своих занятиях я использую уже накопившиеся всевозможные пальчиковые игры. Вся игротка делится на:

- Игры с пальчиками.
- Пальчиковые игры с палочками и спичками.
- Пальчиковые игры со скороговорками.
- Пальчиковые игры со стихами.

- Пальчиковый алфавит.
- Пальчиковый театр.

Релаксация

Текст для релаксации

Наступила ночь. Все ложатся спать. Потянули сначала ручки, а потом ножки. Закрыли глазки, устроились удобно. А теперь пытаемся представить, как изменилась наша полянка с наступлением ночи (пауза). Вокруг тишина (пауза). Но вот вылетела сова на ночную охоту. Где-то в траве зашуршал ёжик (пауза). Яркая луна осветила поляну, стала видна вся ночная жизнь (пауза). Но вот появился первый лучик солнца, и поляна постепенно наполняется светом. Всё вокруг проснулось (пауза). Мы с вами проснулись. Открыли медленно глазки, потянулись (пауза). Наступило утро.

Во время этого упражнения звучит спокойная тихая музыка. Я произношу текст медленно, спокойно, чтобы ребёнок мог расслабиться и отдохнуть. После последнего предложения начинает звучать весёлая музыка.

На начальном этапе обучения у ребёнка не было не пространственных, не временных представлений. Путал времена года, не определял их даже с подсказками учителя; полностью отсутствовали понятия: дни недели, время суток. Обучение всему этому проходил в игровой форме.

Так как фонематический слух был развит слабо, ребёнок не отличал звуки на слух, тогда у нас и возникли проблемы, которые я решала с помощью упражнений для мелкой моторики, самомассажа, дыхательной гимнастики.

Упражнения для мелкой моторики брали самые простые (см. приложение 5), так как рука полностью была не подготовлена, пальцы не сгибались. Приходилось массажировать пальчики, кисти рук, предплечье. Всё это проходило в игровой форме.

Например, рассказывая произведение «Сказка о маленьком котёнке», ребёнок играет котёнка, а учитель ласковую хозяйку (Я использую приём поглаживания).

Дыхательная гимнастика

Серия следующих двигательных упражнений направлена в первую очередь на развитие правильного дыхания. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца, и циркуляции крови в организме. Даже не значительный недостаток кислорода снижает работоспособность. В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо настойчиво выработать привычку к правильному дыханию - дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично. Дыхание через рот является поверхностным, поэтому организм получает меньше кислорода. Значит, я должна научить детей правильно дышать. Дышать надо равномерно, правильно чередовать вдох и выдох.

Пример данных упражнений:

- Вдох через нос - выдох через рот;
- Краткий глубокий вдох - замедленный выдох;
- Медленный глубокий вдох - краткий резкий выдох;
- Медленный выдох, чтобы воздух выходил резкой струёй;
- Выдох толчками;

- Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание, сосчитайте до 10 на выдохе, чтобы воздуха хватило до конца счёта;
- Выдохните воздух и не дышите в течении нескольких секунд;
- На одном выдохе усиливайте или ослабляйте звук: жужжание пчелы: ж-ж-ж-ж, писк комара: з-з-з-з и т.д.;
- «свеча» - ровный, медленный выдох, чтобы пламя «легло», но не потухло;
- «погаси свечу» - интенсивный прерывистый выдох.
- (упражнения «Ветер», «Доброта»)

«Ветер»

Нужно сделать глубокий вдох и медленно дуть на кусочек ваты, постараться на выдохе догнать-докатить комочек ваты до края стола, но не уронить, не сдуть на пол.

Важным условием результативности использования приёмов здоровьесберегающих технологий является соблюдение последовательности от лёгких к более сложным. Необходимо учитывать следующие принципы : повторяемость, доступность, постепенность выполнения заданий.

Именно эти принципы я выделила для организации коррекционно-развивающей работы с умственно-отсталыми детьми на занятиях.

Технология проведения занятий с умственно-отсталыми детьми .

Условия проведения занятия.

- Продолжительность каждого занятия 30-40 минут.
- Необходимо светлое, проветриваемое помещение с достаточным местом для игр
- Музыкальное сопровождение
- Парты или столы для письменных работ в тетрадях
- Проведение занятий должно сочетаться с созданием особого психологического климата
- Необходимо строить занятия с учётом специфических особенностей развития умственно-отсталых детей.

СТРУКТУРА И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ:

РАЗМИНКА

ЦЕЛИ:

1. Создание положительного, рабочего настроения в группе.
2. Подготовка ребёнка к предстоящей деятельности.

В разминке могут использоваться в зависимости от учебного предмета:

- Упражнения на развитие моторики, дыхательные, стимулирующие и расслабляющие.
- Упражнения по развитию общей и мелкой моторики. Развитие отдельных двигательных качеств и способностей ребёнка (силы, ловкости, быстроты, координации равновесия)
- Упражнения на повышение функционального уровня систем организма (для тренировки дыхательной и сердечнососудистой систем, активизации обменных процессов, для формирования осанки)

- Дыхательные упражнения: обучение детей 4-х фазным дыхательным упражнениям (Упражнения, содержащие равные по времени вдох - задержка - выдох - задержка).
- Соединение дыхания и движения для концентрации внимания.
- Стимулирующие упражнения (Упражнения, повышающие энергетический потенциал: хлопки, самомассаж головы, ушных раковин, массаж кистей и пальцев рук, работа с пальцами рук).
- Упражнения по оптимизации тонуса и обучение релаксации (Упражнения, обучающие ребёнка необходимым приёмам релаксации)
- Работа с локальными мышечными движениями (Упражнения по обучению ребёнка перекачиванию головы, работа с плечевыми суставами, упражнения для ног)
- Повышение устойчивости, чувства опоры, равновесия, зрения

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

ЦЕЛИ:

1. Развитие познавательных и сенсорных процессов.
2. Коррекция эмоционально-волевой сферы, межличностных отношений, психомоторики.

План:

- Подготовка к основной теме
- Работа по теме занятия
- Физкультминутка
- Работа в тетради (если это необходимо по теме занятия)
- Игры и упражнения на развитие и коррекцию внимания, памяти, мышления, восприятия, мыслительных операций и т.д.

Заключительная часть

ЦЕЛИ:

1. Проверка полученных на занятии навыков.
2. Закрепление положительных эмоций от работы на занятии.
3. Подведение итогов прошедшего занятия.

«Цапля»

Дети стоят друг за другом (по 5 человек). По команде они прыгают на одной левой ноге друг за другом, пытаясь схватить рукой прыгающего впереди партнёра. Если это удастся, то вся группа-команда, образует единый прыгающий круг. Это упражнение полезно проводить, если ребятам предстоит трудная и однообразная работа, например при написании изложения.

«Зайка»

Достаём носовой платок, возьмём за два противоположных угла по диагонали, закрутим и не туго завяжем два раза. Два уголка от второго маленького узелка поднимем вверх - «ушки», а от большого - «хвостик». Можно игру сопровождать стихами.

А также можно использовать следующие приёмы:

Ребёнок расправляет платок у себя на парте и кладёт на него голову. Руки вытянуты вперёд и не сжаты в кулаки. Звучит музыка, которая способствует расслаблению.

Платок можно использовать, как предмет, под который можно «что-то» спрятать, а потом угадывать закрытыми глазами, ощупывая его, или с открытыми, не дотрагиваясь до предмета.

«Игра с пальцами»

Развитие координации движений, внимания, слуховой памяти, умения выполнять чётко команды учителя.

«Муравей перелезает через угол книги. Он осматривается и обдумывает, куда ему сейчас направится и быстро пробегает три шага вперёд. Он снова останавливается, осматривается и бежит пять шагов вперёд, чтобы потом снова остановиться. Взгляд налево, взгляд направо, и снова бежит, но уже к другому углу книги. Там он замедляет своё шаг и идёт очень спокойно вдоль внешнего края книги. Подойдя к следующему углу книги и осмотрев противоположную сторону, он разворачивается, бегло осматривает край книги и бежит обратно. Это должно быть очень интересно, думает он, пройтись размеренным шагом по краю книги прямо до следующего угла! Взволнованно вытягивает он одну ногу, потом вторую и начинает маршировать. На следующем углу он останавливается, поворачивается два раза вокруг себя и спешно бежит в середину. Там он поднимается на задние лапки и смотрит вверх. Потом, слегка приплясывая, он обегает всю книгу, ложится в уголок и засыпает».

Руки детей играют роль муравья, глаза при этом закрыты. История воспринимается детьми с закрытыми глазами.

Двигательные упражнения с карандашом

- Удерживать карандаш большим и указательным пальцами (правой и левой) руки, передавать дальше между указательным и средним, средним и безымянным, безымянными пальцами, мизинцами.
- Перекладывать карандаш с левой стороны стола на правую сторону, удерживая его между пальцами (передавать карандаш с одного пальца к другому, как описано выше), держать карандаш вертикально двумя пальцами и быстро передавать из левой руки в правую руку и наоборот;
- Крутить карандаш двумя указательными, средним и безымянным пальцами.

Задание на релаксацию

«Доброта»

Учащиеся сидят за своими партами в руках держат комочки ваты. По сигналу учителя они закрывают глаза, подносят комочки ваты к лицу и под рассказ учителя начинают поглаживать своё лицо: «У каждого человека есть добрый ангел. Он охраняет человека от злобы и горя, обид и неудач. Человек спит, а ангел вершит добрые дела. Он опускается на лоб человека и поглаживает его, затем опускается на глаза и легонько ласкает их, делает глаза человека умными и ясными. Добрый ангел касается лица человека, его головы, и всё плохое уходит прочь, уступая место добрым мыслям и делам». Это упражнение помогает преодолевать закрытость характера, озлобление, снижает эмоциональное и духовное напряжение.

Пример упражнений с йогуртовыми стаканчиками

«Магия»

Развивает наблюдательность, внимательность, ловкость. Формирует у учащихся понимание необходимости занятий спортом. Сидя за столом, учащиеся должны удерживать стаканчик:

- На ладонях.

«Осанка»

Профилактика правильной осанки. Участники игры должны держать стаканчик на голове и при этом писать, читать, рисовать. Рисунки и письменные задания могут быть вывешены для того, чтобы ребята видели, что и как получилось у одноклассников.

«Друг рядом»

Направлено на умение общаться и выполнять совместные действия в паре. Участники игры стоят спиной друг к другу. С правой стороны от них стоят стаканчики, поставленные друг на друга. Они должны:

- Передавать друг другу стаканчик (сначала один, потом два);
- Давать правой рукой, брать левой (и наоборот);
- Просовывать стаканчик между разведёнными ногами, давать обратно через плечо;
- Передавать стаканчик за спиной правой рукой в правую руку партнёра, забирать из правой руки в левую (перед туловищем и за туловищем).

Это упражнение развивает не только двигательную активность, но и помогает преодолевать одиночество и закрытость характера.

Примерный комплекс упражнений физкультминуток (ФМ) (разработан в Научном центре здоровья детей РАМН)

ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле. 1 - голову наклонить вправо; 2 - и.п.; 3 - голову наклонить влево; 4 - и.п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо; 2 - и.п.; 3 - поворот головы налево; 4 - и.п. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стоя, руки на поясе. 1 - правую руку вперёд, левую руку вверх; 2 - поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд, затем повторить ещё 3-4 раза. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти наклонить вперёд; 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз...