



Департамент образования Ивановской области
Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ивановский промышленно-экономический колледж»

РЕСУРСНЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для преподавателей и мастеров производственного обучения

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ
ЛИЦ С ОВЗ**



Иваново 2023 г.

Составитель: Калугина Н.В., Маслова Н.Н.

Методические указания для преподавателей и мастеров производственного обучения
«Здоровьесберегающие образовательные технологии в профессиональном обучении лиц с ОВЗ»
/ сост. Н.В. Калугина, Н.Н. Маслова – Иваново: ОГБПОУ ИВПЭК, 2023. – 21 с.

Введение

Одна из задач педагогики и психологии – поиск путей эффективного обучения на занятиях, поиск возможностей использования скрытых резервов умственной деятельности, повышение самостоятельности.

Существующая традиционная методика проведения учебных занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья не всегда приводит к успеху. Обучающимся с ОВЗ даётся много знаний, понятий, они сильно утомляются, не могут спокойно высидеть положенное время и, как результат, недостаточное осознание изученного, переутомление, психическое возбуждение, повышение внутричерепного давления, которое сопровождается головными болями, нередко головокружениями и нарушением общего самочувствия студента. Нарастает истощаемость и резко снижается работоспособность обучающегося с ОВЗ. У таких студентов отмечается нарушение внимания: слабость концентрации, повышенная отвлекаемость. Нередко нарушается память. Обучающиеся с ОВЗ становятся двигательно-расторможенными, неусидчивыми или вялыми.

Технология, которая поможет обучающимся с ОВЗ развиваться, а преподавателям и мастерам производственного обучения достичь положительных результатов, является *здоровьесберегающей*.

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья обучающегося на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье обучающихся с ОВЗ. Главный их признак – использование психолого-педагогических приёмов, методов, подходов к решению проблем. Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от

программы, конкретных условий, а также от показаний заболеваемости обучающегося с ОВЗ.

Принцип здоровьесберегающих технологий заключается в исправлении недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ в процессе обучения путём использования специальных методических приемов. В результате чего одни недостатки у обучающихся преодолеваются, другие ослабевают, благодаря чему студенты быстрее продвигаются в своём развитии. Чем больше обучающиеся с ОВЗ продвигаются в развитии, тем успешнее он будет овладевать учебным материалом, т.е. развитие обучающихся с ОВЗ и обучение их на основе принципа коррекции – это два взаимосвязанных процесса.

Все здоровьесберегающие технологии можно поделить на три подгруппы:

- **организационно – педагогические технологии**, определяющие структуру воспитательно – образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- **психолого-педагогические технологии** связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- **учебно-воспитательные технологии**, которые включают программы по обучению заботе о своём здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся с ОВЗ.

Принципы здоровьесберегающей педагогики

Приведённый перечень принципов не иерархизирован, то есть в нём не отдаётся предпочтение каким-то отдельным принципам, хотя методологически это возможно. Исходя из того, что несоблюдение любого из приведённых принципов нанесёт ущерб проводимой работе в целом (а иногда и исключит её здоровьесберегающий эффект). Поэтому один из приведённых принципов –

комплексность – означает также необходимость проверки на соответствие проводимой работы основным принципам здоровьесберегающей педагогики.

- 1. Принцип ненанесения вреда** - «No nocere!» - одинаково первостепенен и для медиков, и для педагогов, и для родителей. На его соблюдении стоит профессиональная этика любой человековедческой профессии, медицинской деонтологии, основ педагогики и дидактики. Актуальность его соблюдения в системе образования повысилась с начала 90-х гг., когда в стремлении помочь обучающемуся с ОВЗ, сохранить или восстановить уже утраченное здоровье во многих образовательных организациях стали применять не обоснованные с научной точки зрения и не проверенные на практике оздоровительные системы и методы.
- 2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье обучающихся с ОВЗ и педагогов** предполагает, что всё происходящее в образовательной организации – от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение учебных занятий, перемен, организацию внеурочной деятельности Обучающихся с ОВЗ, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и т.д. – должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье обучающихся с ОВЗ и педагогических работников.
- 3. Принцип триединого представления о здоровье.** определяет необходимость подхода к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т.е. имея в виду неразрывное единство здоровья физического, психического и духовно-нравственного. При его несоблюдении все внимание обращается на физическое здоровье с возложением ответственности за его сохранение на врача, преподавателя физической культуры.
- 4. Принцип непрерывности и преемственности** определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательной организации не от случая к случаю и по предписанию СЭС, как часто бывает, а каждый день и на каждом учебном занятии.
- 5. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с обучающимися с ОВЗ.** Связь главной задачи образовательной организации– с заботой о здоровье обучающихся с ОВЗ проявляется на двух уровнях: содержательном и

процессуальном. Первый определяется включением вопросов здоровья в содержание образовательных программ; второй – обеспечением здоровьесберегающего характера (результата) проведения процесса обучения.

6. **Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся с ОВЗ.** Речь идёт об уровне и содержании программ, терминологии, решаемых задач, формах и методах преподавания и т.п.
7. **Комплексный, междисциплинарный подход** – основа эффективной работы по охране здоровья человека.
8. **Принцип медико-психологической компетентности преподавателя** является развитием предыдущего и определяет высокие требования к уровню психологической и медико-валеологической грамотности и соответствующей перестройке сознания, ценностных ориентаций у педагогов, стремящихся использовать в своей работе здоровьесберегающие технологии.
9. **Общепедагогический принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий** конкретизируется в практике здоровьесберегающих технологий путём разведения понятий, программ, форм и методов:
 - а) обучения здоровью;
 - б) воспитания культуры здоровья;
 - в) формирования здоровья, пополнения адаптационных ресурсов, возможностей организма и психики.
10. **Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями)** – один из важнейших общепедагогических постулатов и одно из важнейших условий здоровьесберегающей педагогики.
11. **Приоритет активных методов обучения** также является принципом всей эффективности современной педагогики. Эти методы результативны не только в контексте образовательного процесса, но и с точки зрения здоровьесбережения.
12. **Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий** восходит к представлению о двух стратегиях заботы о здоровье.

13. **Принцип формирования ответственности обучающихся с ОВЗ за своё здоровье.**
14. **Принцип отсроченного результата** не относится к важнейшим и поэтому часто не учитывается при оценке результативности программ и мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ.
15. **Принцип контроля за результатами**, основанного на получении обратной связи, должен быть реализован как в работе всей образовательной организации (проведение диагностики, мониторинга здоровья), так и в работе каждого педагога, в его индивидуальной педагогической технологии.

Методы здоровьесберегающих технологий

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Стретчинг	Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется обучающимся с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы
Ритмопластика	Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин.	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям обучающегося
Динамические паузы	Во время учебных занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости обучающихся	Рекомендуется для всех обучающихся в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости

		от вида занятия
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом обучающегося, местом и временем ее проведения. Можно использовать лишь элементы спортивных игр
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния обучающихся и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
Технологии эстетической направленности	Реализуются на учебных занятиях, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.	Осуществляется на занятиях по программе, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие обучающимся эстетического вкуса
Гимнастика пальчиковая	Проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем обучающимся, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки обучающихся	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать обучающимся инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика бодрящая	Ежедневно, 5-10 мин.	Форма проведения различна: ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег

Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно- оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно- оздоровительной работы	Рекомендуется обучающимся с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном зале.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает преподаватель. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для обучающегося, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин.	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности и др.
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин.	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами, либо в различных формах физкультурно- оздоровительной работы	Необходимо объяснить обучающемуся серьезность процедуры и дать элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал

	весенний периоды в любое удобное для педагога время	
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин.	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - обучающиеся с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий
Психогимнастика	1-2 раза в неделю по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам

Виды здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающие технологии, подходят для применения в обычных условиях учебного кабинета, применяемых в процессе обучения обучающихся с ОВЗ:

1. Дыхательная гимнастика
2. Динамические паузы
3. Релаксация
4. Фонематическая ритмика
5. Самомассаж
6. Точечный массаж
7. Пальчиковая гимнастика
8. Гимнастика для глаз

Обучение с применением здоровьесберегающих технологий должно идти в соответствии со следующими принципами:

- Воспитывающая и развивающая направленность обучения.
- Доступность обучения.
- Систематичность и последовательность обучения.
- Связь обучения с жизнью.
- Принцип наглядности.
- Принцип коррекции в обучении.
- Индивидуальный и дифференцированный подход.
- Сознательность и активность учащихся.

Условия проведения учебного занятия

Продолжительность каждого занятия 30-40 минут.

Необходимо светлое, проветриваемое помещение с достаточным местом для игр

Проведение занятий должно сочетаться с созданием особого психологического климата

Необходимо строить занятия с учётом специфических особенностей развития обучающихся с ОВЗ.

Правила построения учебного занятия с позиции здоровьесберегающих технологий

При построении учебного занятия с позиции здоровьесберегающих технологий преподавателям необходимо придерживаться основных правил.

Правило 1. Правильная организация учебного занятия

Во – первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во – вторых, главная цель преподавателя – научить обучающегося запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того, что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.

Задавание вопросов является:

- показателем включенности обучающегося в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
- проявлением и тренировкой познавательной активности;
- показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых обучающимся вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.

Правило 2. Использование каналов восприятия

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- *левополушарные люди* – при доминировании левого полушария, для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;
- *правополушарные люди* – доминирование правого полушария, у данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;
- *равнополушарные люди* – у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий. На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:
 - *аудиальное восприятие;*
 - *визуальное восприятие;*
 - *кинестетическое восприятие.*

Знание этих характеристик обучающихся с ОВЗ позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех языке, облегчив процесс его запоминания.

Правило 3. Распределение интенсивности умственной деятельности

При организации учебного занятия выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний обучающимися с ОВЗ в течение учебного занятия такова:

- 5-25-я минута — 80%;
- 25-35-я минута — 60-40%;
- 35-40-я минута — 10%.

Учебное занятие, организованное на основе принципов здоровьесбережения, не должно приводить к тому, чтобы обучающиеся с ОВЗ заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Специальными исследованиями выявлено, что у уча обучающихся с ОВЗ, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма – десинхроноз, являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность обучающихся с ОВЗ, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будем способствовать здоровьесбережению.

Правило 4. Снятие эмоционального напряжения

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в учебное занятие исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку обучающихся с ОВЗ, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у обучающихся с ОВЗ, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

Например использование пословиц при изучении понятия монотонности функции: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание) позволяет скрыть процесс обучения, обучающихся воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

Правило 5. Создание благоприятного психологического климата на уроке

Доброжелательная обстановка на учебном занятии, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция преподавателя на желание обучающегося выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого обучающегося.

Неудача обучающегося на учебном занятии, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и на уроке. Педагог поощряет стремление обучающегося с ОВЗ к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность группы заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Правило 6. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни

Охрана здоровья обучающихся с ОВЗ предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов, а это позволит показать обучающимся, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Правило 7. Самоанализ учебного занятия педагогом с позиций здоровьесбережения

Проводить самоанализ учебного занятия с точки зрения сохранения здоровья обучающихся с ОВЗ, целесообразно обращать внимание на следующие аспекты:

1.1. Гигиенические условия в кабинете: чистоту, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения кабинета и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей. Утомляемость обучающихся и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

1.2. Число видов учебной деятельности используемых преподавателем: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, практические занятия. Нормой считается 4-7 видов за урок. Однообразность учебного занятия способствует утомляемости обучающихся с ОВЗ. Вместе с тем необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от обучающихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

1.3. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма: 7–10 минут.

1. Число видов преподавания используемых преподавателем: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. Норма — не менее трех за урок. Чередование видов преподавания — не позже чем через 10–15 минут.

2. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся с ОВЗ, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.); методы,

направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.

3. Умение педагога использовать возможности показа видеоматериалов для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т.е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.

4. Позы обучающихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы. Степень естественности позы обучающегося на учебном занятии может служить хорошим индикатором психологического воздействия педагога, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного преподавателя состоит, в частности, в том, что обучающиеся на его уроках избыточно напряжены. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации обучающихся, но и губительно отражается на их характере.

5. Физкультминутки и физкультпаузы, которые являются обязательной составной частью учебного занятия. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма – на 15–20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у обучающихся с ОВЗ желания их выполнять.

6. Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение преподавателя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.

7. Наличие у обучающихся мотивации к учебной деятельности на уроке: интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п. Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые преподавателем.

8. Благоприятный психологический климат на уроке, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций,

полученных обучающимися и самим педагогом, определяет позитивное воздействие образовательной организации на здоровье.

9. Преобладающее выражение лица педагога. Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, афоризмов с комментариями, музыкальных минуток и т. д.

10. Момент наступления утомления обучающихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений обучающихся в процессе учебной работы. Норма – не ранее чем за 5–10 минут до окончания урока.

11. Темп и особенности окончания урока. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: обучающиеся имели возможность задать преподавателю вопросы, преподаватель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться.

12. Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид обучающихся, выходящих с урока. Стоит обратить внимание и на состояние педагога.

Заключение

Подводя итоги, можно подчеркнуть, что применение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения обучающихся с ОВЗ приводят к следующим результатам: у студента повышается самооценка, происходит коррекция психических процессов, совершенствуются умения и навыки, которые помогут дальнейшей успешной адаптации его в современном обществе.

Приложение

Двигательные минутки

«Десантник»

За несколько минут ребята должны представить себя десантниками, которым предстоят 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. Обучающиеся выполнить прыжки обеими ногами, но по заданному ритму. Ритм отстукиваю карандашом на столе. Обучающиеся должны выполнять прыжки, соблюдая ритм.

«Цапля»

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

«Грёзы»

Обучающиеся 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 слушанья музыки.

«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.

«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 преподавателя:

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

«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 свой шаг и идёт очень спокойно вдоль внешнего края книги. Подойдя к следующему углу книги и осмотрев противоположную сторону, он разворачивается, бегом осматривает край книги и бежит обратно. Это должно быть очень интересно, думает он, пройтись размеренным шагом по краю книги прямо до следующего угла! Взмолвлено 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 обучающихся играют роль муравья, глаза при этом закрыты. История воспринимается обучающимися 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. Переключать 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.

«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.

Задание на релаксацию

«Доброта»

Обучающиеся сидят за своими партами в руках держат комочки ваты. По сигналу преподавателя они закрывают глаза, подносят комочки ваты к лицу и под рассказ преподавателя начинают поглаживать своё лицо: «У каждого человека есть добрый ангел. Он охраняет человека от злобы и горя, обит 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.

Примерный комплекс упражнений физкультминуток

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, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

