

Физические упражнения против усталости.

Основное отличие нервной системы ребёнка от взрослого заключается, прежде всего, в её недостаточной морфологической зрелости. Это создаёт предпосылки для быстрой истощаемости нервной системы, ранимости и делает её особенно чувствительной к воздействию неблагоприятных факторов, определяет относительно низкий предел работоспособности и выносливости нервных клеток. Другой особенностью нервной системы ребёнка является преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, поэтому длительное торможение у ребенка легко приводит к утомлению.

Утомление – это состояние, сопровождающееся чувством усталости, снижением работоспособности, вызванное интенсивной или длительной деятельностью и прекращающееся после отдыха. Утомление рассматривается как определенный этап в динамике работоспособности, как сигнал о том, что работу надо или облегчить, или прекратить.

Утомление у разных детей проявляется неодинаково. У одних детей оно выражается в снижении активности, у других — в повышении возбудимости, у третьих появляются отрицательные поведенческие реакции, капризы, что приводит к возникновению конфликтов при общении их со сверстниками и взрослыми. Лицо приобретает печать усталости или мимического возбуждения. Пропадает желание трудиться, снижается интерес к занятиям, ребенок плохо или совсем не усваивает то, что показывает или о чём говорит воспитатель, не доводит начатое задание до конца. Ослабевают внимание и память, затрудняется мыслительная деятельность, увеличивается число совершаемых ошибок, ухудшается координация движений, притупляются ощущения. Ребёнок постоянно отвлекается, меняет позу.

Кому не известно чувство усталости, наступающее при однообразном труде уже через 2-3 часа работы? Но не все знают, как с ним бороться. Оказывается, - с помощью простых физических упражнений, вовлекающих в работу разные мышечные группы. В это время уставшие нервные клетки быстрее восстанавливаются и чувство усталости исчезает. Вот почему для сохранения высокой работоспособности на протяжении всего рабочего дня просто необходима гимнастика (физкультурные паузы, физминутки, физкультурные микропаузы).

Физкультурные паузы желательно проводить в период появления усталости, т.е. через каждые 1,5 – 3 часа. Продолжительность паузы – 5-7 минут, состоит из следующих упражнений: потягивание, наклоны и повороты туловища, махи руками и ногами с большой амплитудой, прыжки, приседания, прогибания, отведение рук и ног в стороны и назад, упражнения на расслабление мышц туловища. Каждое упражнение выполняется 3-6 раз и не должно вызывать усталости.

Физкультурные микропаузы выполняют по мере надобности в течение 20-30 секунд. Могут использоваться расслабление рук, движения головой, глазами, ходьба, напряжение мышц без движений, самомассаж.

Физкультминутки могут проводиться 3-5 раз в течение рабочего времени продолжительностью 1-2 минуты на месте работы в удобное время. Такими упражнениями могут быть: отведение плеч назад и выпрямление, наклоны вперед и в

стороны с движениями рук и ног, движение для тех групп мышц, которые устали (кисти, шея, предплечье).

Вот некоторые упражнения для снятия усталости:

1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение. 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение. 5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

Физминутки ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

Физминутки ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.

4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

Физминутки ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться.

Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть глаза и посмотреть вдаль (*считать до 5*)). Повторить 4–5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

6. Сидя за столом расслабиться и медленно подвигать зрачками слева на право. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

7. Медленно переводить взгляд вверх – вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

8. Представить перед собой обод велосипедного колеса и наметить на нем определенную точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

9. Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить 6, 7, 8 упражнения в той последовательности, как описано выше.

Микропаузы при утомлении глаз.

Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время.

Повторять 6-8 раз.

Быстро моргать в течение 10-12 секунд, открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд.

Повторять 3 раза.

Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца.

Повторять в течение 20-30 секунд.

Гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения.

Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

Первое упражнение. На раз – поднять глаза вверх, на два – смотреть прямо, на три – потупить взор книзу, на четыре – смотреть прямо, 8 раз.

Второе упражнение. На раз – смотреть на переносицу, на два – прямо.

Повторить 8 раз.

Третье упражнение.

На раз - смотреть влево, на два – прямо, на три - смотреть вправо, на четыре – перед собой. Повторить 8 раз.

Четвёртое упражнение. Круговые обороты глазами – 4 раза влево, четыре вправо.

Эти упражнения и массаж можно показывать не только детям, а и взрослым. Если так делать систематически, то ощутим быстрый результат.

·
Комплекс для предупреждения зрительного утомления.

И. п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.

И. п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки руками, крепко зажмурить глаза. При закрытых глазах открыть веки, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.

И. п. – сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

И. п. – сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох, следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (*выдох*)). Повторить 5-6 раз.

Двигательно-речевые упражнения

ДОЖДИК

Приплыли тучки дождевые:

- Лей, дождь, лей!

Дождинки пляшут, как живые!!!

- Пей, земля, пей!

И деревце, склоняясь,

Пьет, пьет, пьет!

А дождь неугомонный

Льет, льет, льет.

КУЗНЕЧИКИ

Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели!

Травушку покушали,

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

МЫ РАСТЕМ

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

На два счета поднялись

Три, четыре – руки вниз.

Если в течение дня выполнять такие короткие физические упражнения, то можно оставаться на целый день бодрым и здоровым.

Воспитатель группы «Брусничка»
Кудла С.А.