

Элементы здоровьесбережения на уроках

Здоровьесберегающую технологию можно рассматривать как:

- ▶ Качественную характеристику любой образовательной технологии
- ▶ Совокупность принципов, приемов, методов педагогической деятельности с признаками здоровьесбережения, дополняющих традиционные технологии обучения и воспитания.
- ▶ Единство психолого - педагогических, психофизиологических, организационных аспектов ведения урока.

Здоровьесберегающая технология:

- ▶ Предполагает снижение объемов репродуктивной деятельности, отказ от преподавания в режиме «готового задания», ибо статичность, однообразие, сухость губит мышление, разрушает психику.
- ▶ Увеличение объемов продуктивной деятельности.



Полезьа применения здоровьесберегающих технологий

- ▶ Укрепление здоровья учащихся (отсутствие динамики ухудшения здоровья учеников).
- ▶ Повышение качества успеваемости.
- ▶ Психологический комфорт на уроках.
- ▶ Рост профессионализма педагога.

К ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ ОТНОСЯТСЯ:

- ▶ **Общеразвивающие упражнения – это упражнения для разных групп мышц.**
- ▶ **Подвижные игры**
- ▶ **Танцевальные**
- ▶ **Ритмические**
- ▶ **Гимнастика для глаз**
- ▶ **Физкультурно-спортивные**
- ▶ **Двигательно-речевые**



Валеологические паузы

- ▶ Необходимы на каждом уроке
- ▶ Проводить в периоды утомления детей- в начальной школе - на 10-15 и 20-30 минутах.
- ▶ В среднем звене- через 20-25 минут от начала урока.
- ▶ Средняя продолжительность пауз 30-60 секунд в начальной школе, 1-2 минуты- 5-11 классы.

Вопрос детям: что значит для Вас урок?

Партнерство

Общение

Сотрудничество

Самореализация



Новые открытия

Территория успеха

Творчество

Саморазвитие

Что я хочу выбросить сейчас в корзину с мусором?

Страх

Усталость

Сонливость

Желание быть в
стороне

Лень



Неуверенность

Отсутствие

инициативы

Известный прием начала
урока

**ЭФФЕКТ
НЕОЖИДАННОС
ТИ,
ИНТРИГА**

НЕСТАНДАРТНЫЕ ПРИВЕТСТВИЯ

СКОРОГОВОРКИ, ПОСЛОВИЦЫ

1. Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
2. Сшит колпак не по-колпаковски; надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать.
3. Ехал грека через реку, видит грека - в реке рак. Сунул грека руку в реку, рак за руку греку - цап!
4. Дворник дверь два дня держал, деревянный дом дрожал. Ветер дёргал в доме дверь, дворник думал - это зверь.
5. Рама рано розовеет, рама рада - солнце греет.
6. На дворе трава, на траве дрова; не руби дрова на траве двора.
7. Карл украл у Клары кораллы, а Клара украла у Карла кларнет.
8. Граф Пато играет в лото. Графиня Пато знает про то, что граф Пато играет в лото, а граф Пато не знает про то, что графиня Пато знает про то, что граф Пато играет в лото.
9. Четыре чёрненьких чумазеньких чертёнка чертили чёрными чернилами чертёж.
10. Добр бобёр до своих бобрят.
11. Говорит попугай попугаю: "Я тебя, попугай, попугаю". Отвечает ему попугай: "Попугай, попугай, попугай!"
12. Татем у татя перекрадены утята.
13. Во дворе четыре Сашки на траве играли в шашки. (Е. Дербенко)
14. У села ли села лиса, у опушки ли леса.
15. Пашка ел суп, а кошки слопали кашу.
16. Шёл спуск пушек с сопок и со скал.
17. Я бродил один у горки, собирал скороговорки.

- ▶ В огороде рос горох,
- ▶ А за речкой - гречка.
- ▶ Старый наш козёл Енох
- ▶ В огороде рвал горох,
- ▶ Гречку рвал за речкой.

- ▶ Цыплята просят проса,
- ▶ Цыплятам на подносе
- ▶ Выносит просо Фрося,
- ▶ Все косы Фроси в просе.

- ▶ В тёмный бор через задворки
- ▶ Шли охотники Егорки.
- ▶ И у каждого Егорки
- ▶ На закорке - по ружью.
- ▶ И у каждого Егорки
- ▶ Пёс охотничий на сворке...
- ▶ Ну-ка, дети, повторите
- ▶ Тараторочку мою!

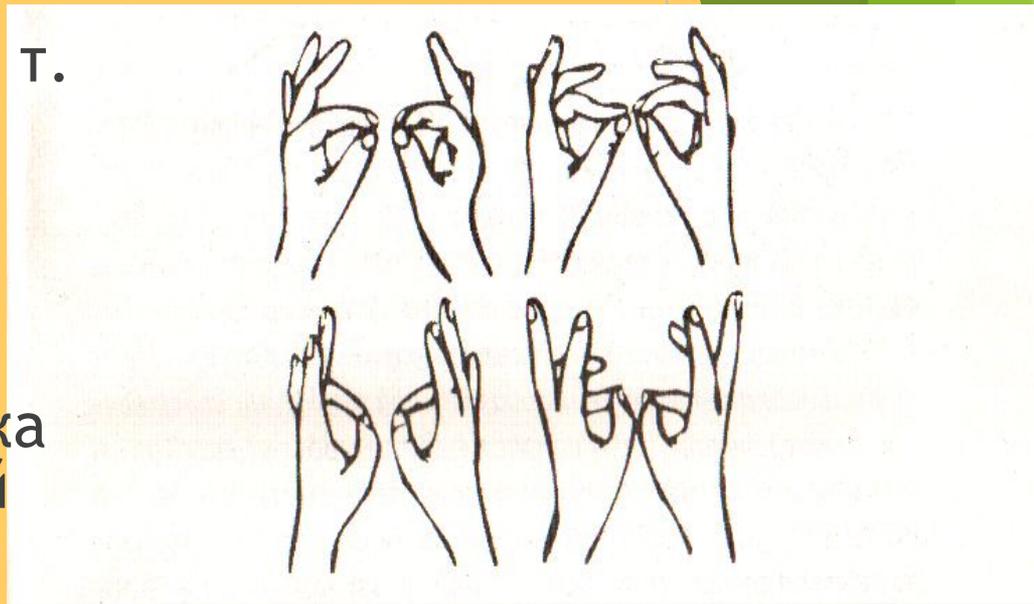
- ▶ На рассвете Евсей
- ▶ ловил овсянку в овсе.
- ▶ Евсей в овсе
- ▶ по колено в росе.
- ▶ К. Камейша (пер. с белорусского С. Пайна)

- ▶ Сорок сорок
- ▶ Для своих сорочат
- ▶ Сорок сорочек
- ▶ Не ссорясь, строчат.
- ▶ Сорок сорочек
- ▶ Просторочены в срок -
- ▶ Сразу поспорились,
- ▶ Сразу поспорились,
- ▶ Сразу поспорились
- ▶ Сорок сорок!

Упражнения на развитие межполушарного воздействия, концентрации внимания, позитивного эмоционального настроения



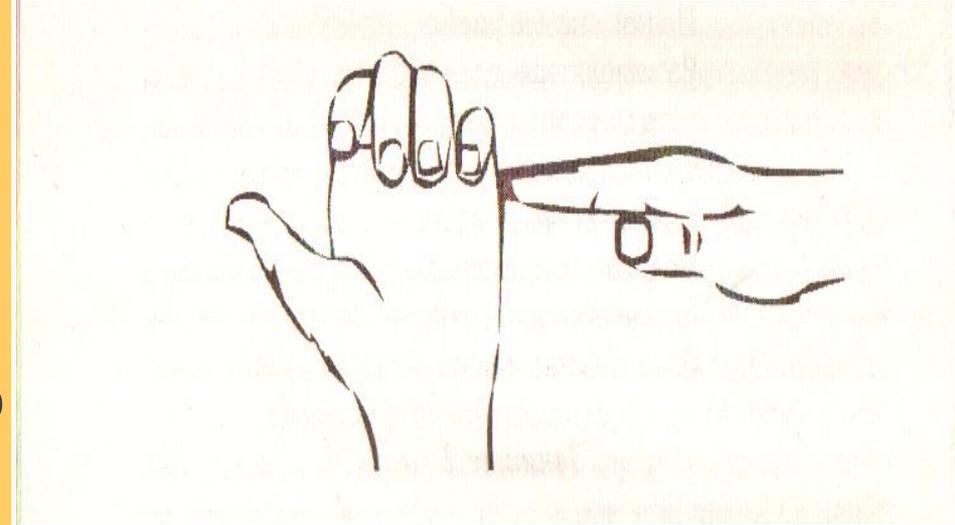
Колечко. Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



Лезгинка

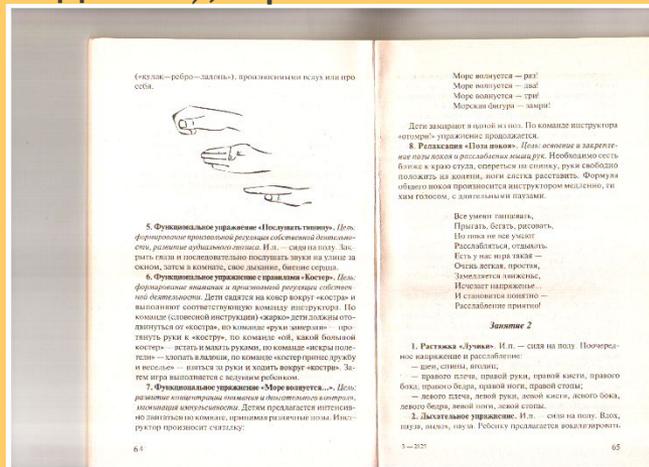
Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак

разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



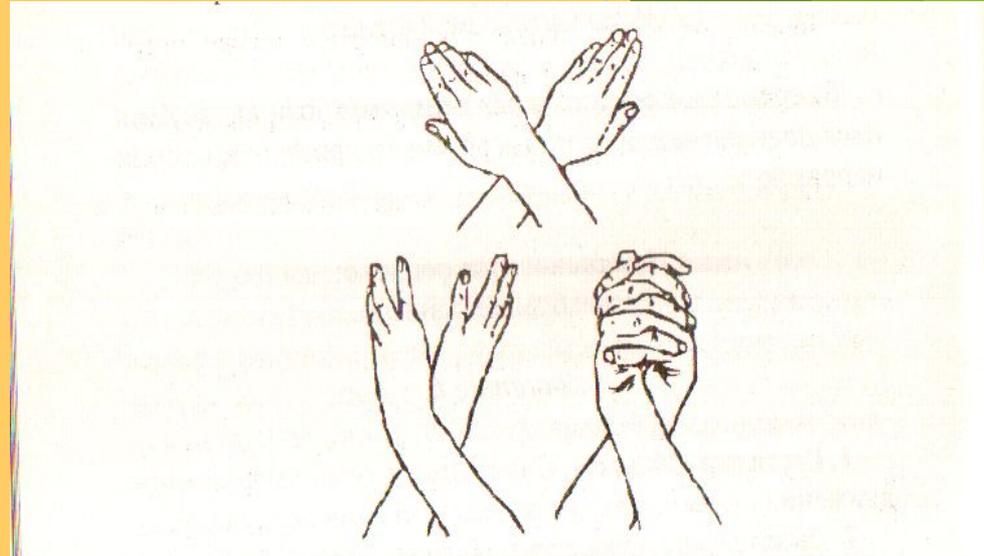
Кулак-ребро-ладонь

- ▶ Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости, распрямленная ладонь. Дети выполняют пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе.
- ▶ Можно помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



Замок

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться четко и точно. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнения в парах.



Массаж ушных раковин

- ▶ Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

Ухо-нос

- ▶ *Левой рукой взяться за кончик носа, а правой- за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».*

Лягушка

- ▶ Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Мельница

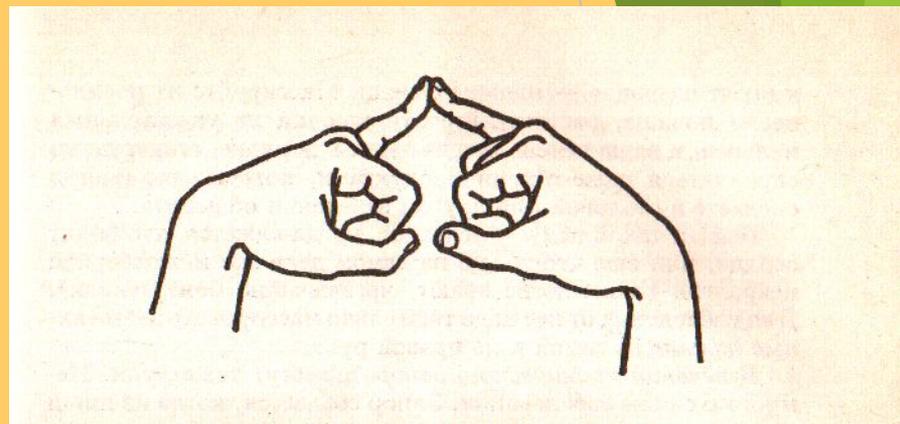
- ▶ Нужно делать одновременно круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой ногой и правой рукой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

Парад

- ▶ Марширование на счет « Раз- два-три- четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором- на счет «два», в третьем- на счет « три», в четвертом- на счет « четыре».
- ▶ Раз(хлопок)- два- три- четыре.
- ▶ Раз-два(хлопок)- три- четыре.
- ▶ Раз- два-три-(хлопок)- четыре.
- ▶ Раз- два- три- четыре-(хлопок).

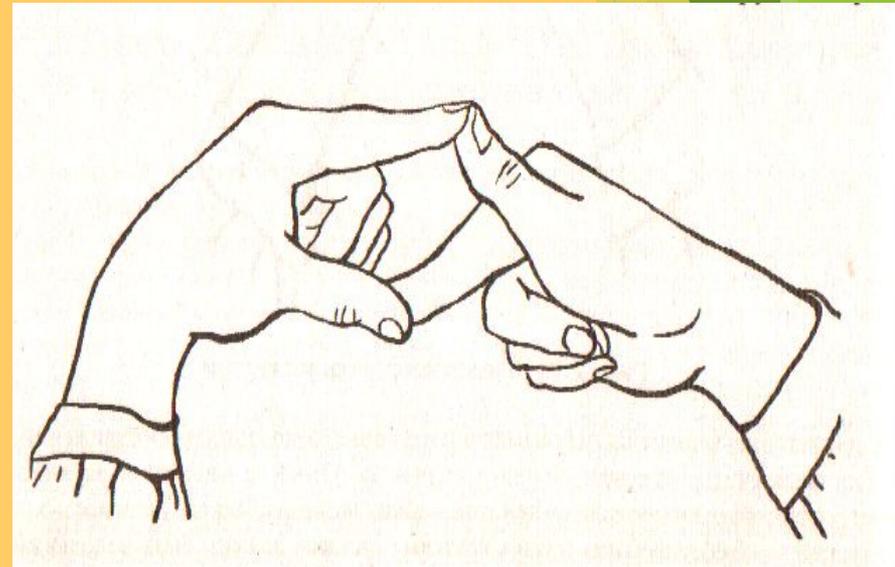
Для снятия усталости,
нервного напряжения
Кончиком

мизинца правой
руки
помассируйте
кончик мизинца
левой, а потом
поменяйте руки

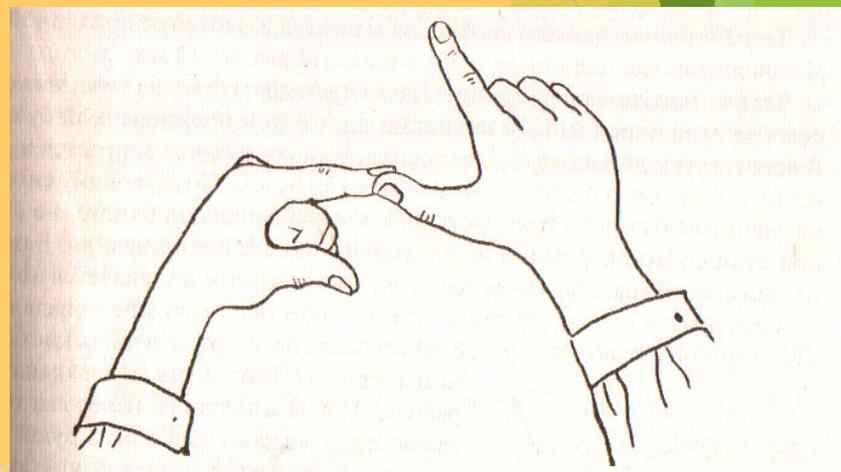
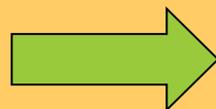
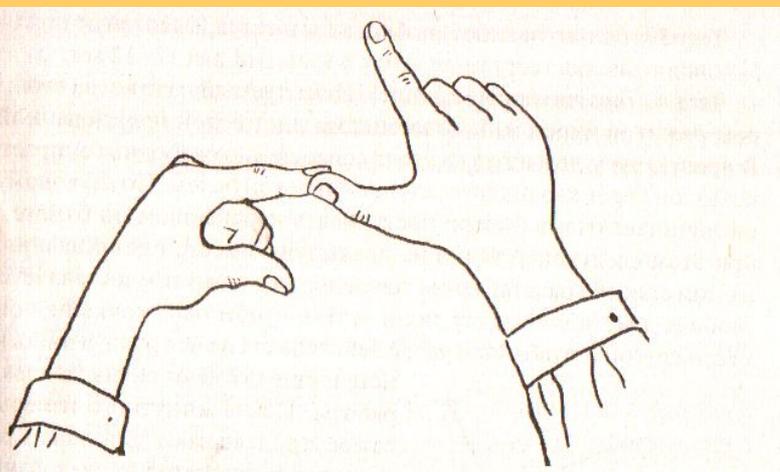


Вязание пальцами

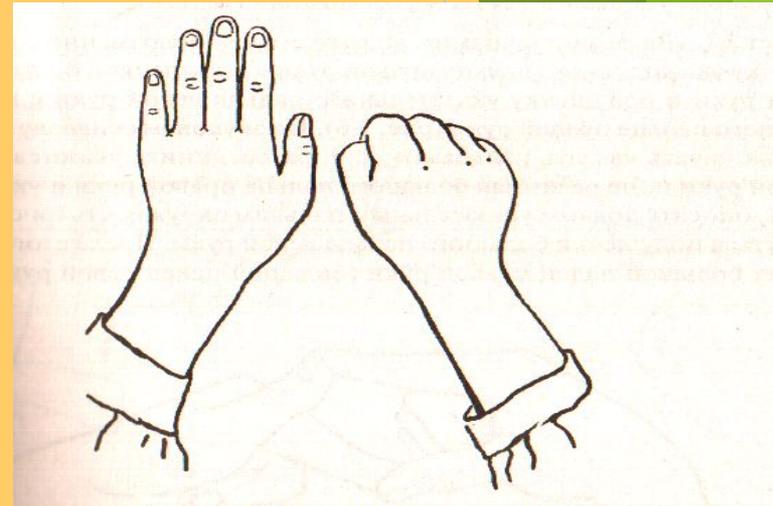
- ▶ Одновременно соединить подушечку указательного пальца правой руки с подушечкой большого пальца левой руки и подушечку указательного пальца с левой руки с подушечкой большого пальца правой руки.



По сигналу дети «вяжут пальцами» :
рассоединить указательный палец правой
руки и , не разнимая большого пальца
правой руки и указательного левой, описать
правым указательным пальцем окружность,
вновь коснуться подушечки большого
пальца левой руки.



Испытуемому предлагают максимально вытянуть обе руки ладонями вниз, правую руку сжать в кулак. По звуковому сигналу испытуемый должен разжать правую руку и одновременно сжать в кулак левую руку. В течение 10 секунд с наибольшей быстротой проделать одновременно поочередное сжатие в кулак и разжимание правой и левой рук.





Гимнастика для глаз

по методике профессора В.Г.
Жданова



Комплекс упражнений под пальмингом

Делается не более 3-х раз в день

1. Локти поставили на стол.
2. Сняли очки.
3. Потерли ладони до тепла, сделали пальминг, проследить, чтоб не проникал свет в глаза.
4. Лицо неподвижно, работают только мышцы глаз.
5. Поморгали 7- 8 раз.
6. Глаза поднимаем вверх, опускаем вниз (6-7) раз.
7. Поморгали 7- 8 раз.
8. Скосили вправо, влево 7-8 раз.
9. Поморгали 7- 8 раз.

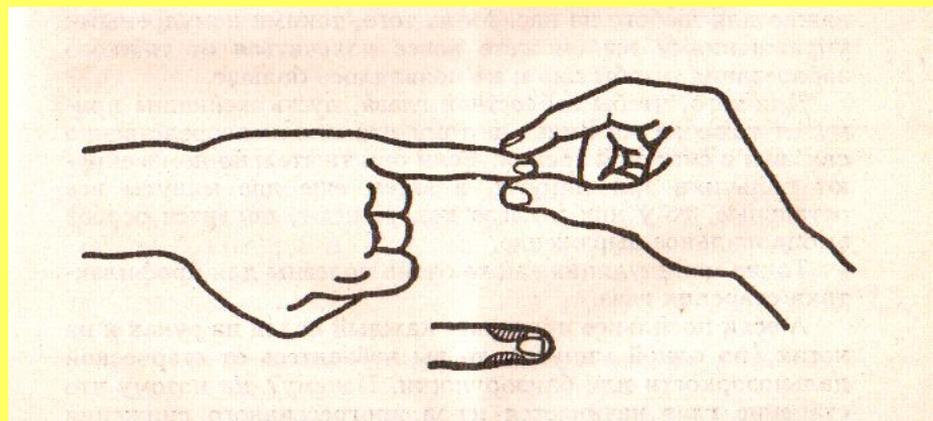
10. Вправо вверх, влево вниз (6-7) раз.
11. Поморгали 7- 8 раз.
12. Влево вверх, вправо вниз (6-7) раз.
13. Поморгали 7- 8 раз.
14. Делаем глазами прямоугольник. (6-7) раз.
15. Поморгали 7- 8 раз.
16. Делаем часы (12, 3, 6, 9, 12) 6-7 повторов
17. Поморгали 7- 8 раз.
18. Часы в обратную сторону (12,9, 6,3, 12) 6-7 повторов
19. Поморгали 7- 8 раз.

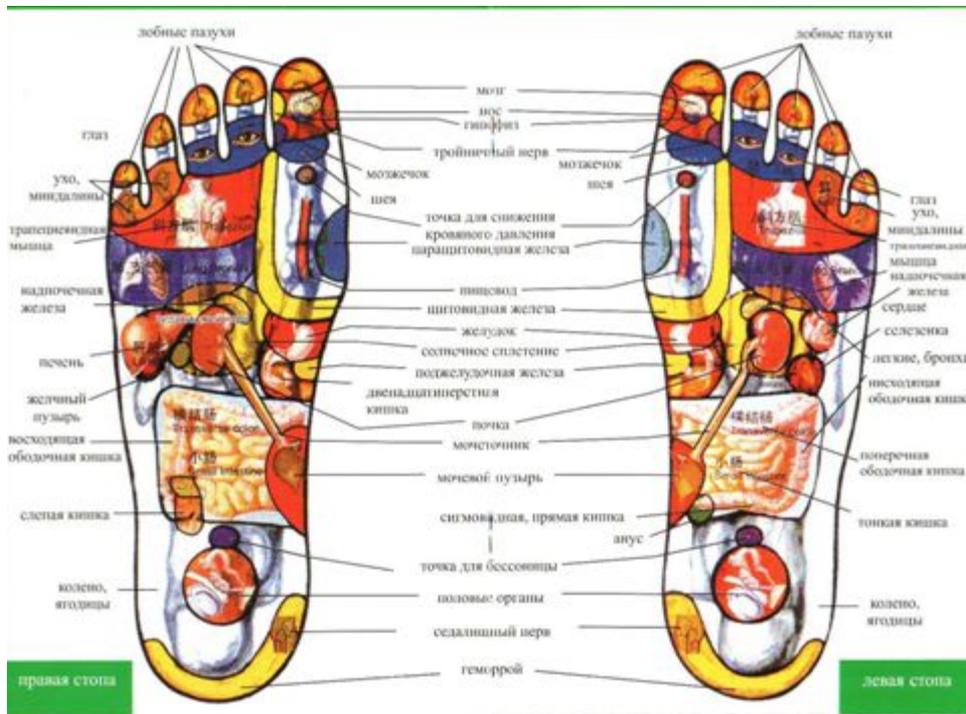
ВЫХОД ИЗ ПАЛЬМИНГА

- 1.Зажмурили глазки, расслабили (3-4) раза.
- 2.Покачали головой (да, да, да; нет ,нет, нет).
- 3.Потерли кулаками глаза.
4. Поморгали 7- 8 раз.
- 5.Сели прямо.
- 6.Под ладошками зажмурили глаза, расслабили (3-4) раза.
- 7.Вдох, выдох (3-4) раза.
- 8.Убрали ладони.
- 9.Поморгали (6-7) раз.

Для улучшения зрения

Массаж мизинцев 2-3
МИНУТЫ.





Техника помощи ученикам в
установлении нормальных
отношений с педагогами и
умения чувствовать свою
коммуникативную
компетентность

Приемы	Что говорит учитель	Что слышит ученик
Принятие	«Ты хороший»	« Я хороший»
Внимание	« Я вижу тебя»	« Я что-то значу»
Уважение	« Спасибо тебе за...»	« Мои усилия замечены»
Одобрение	«Я знаю о тебе что-то замечательное»	« Я состоятелен»
Теплые чувства	« Ты мне нравишься»	«Кто-то заботится обо мне»

Техника « Как помочь ученикам почувствовать свою интеллектуальную состоятельность»

- ▶ Делайте ошибки нормальным и нужным явлением.
- ▶ Формируйте веру в успех.
- ▶ Концентрируйте внимание на уже достигнутых в прошлом успехах.
- ▶ Делайте процесс обучения осязаемым.
- ▶ Отмечайте достижения.

Техника создания у ученика субъективного переживания успеха

Снятие страха- «Глаза боятся, а руки делают»; « Ты с этим справишься!»

Скрытая инструкция- « Ты же помнишь, что...»

Авансирование- « У тебя получится..»

Усиление мотива- «Нам нужно для...»

Педагогическое внушение- «Приступай же!»

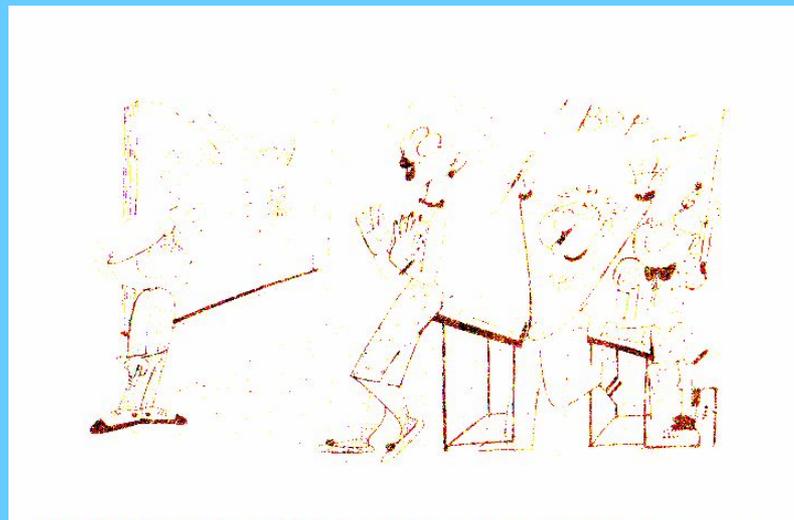
Высокая оценка - «Вот эта часть у тебя получилась замечательно...»

Формирование веры в успех

- ▶ Замечайте любые улучшения
- ▶ Объявляйте о вкладе ученика
- ▶ Раскрывайте ученикам их сильные стороны
- ▶ Демонстрируйте веру в учеников
- ▶ Признавайте трудность ваших заданий
- ▶ Альбомы достижений
- ▶ Вручение наград и медалей
- ▶ Аплодисменты
- ▶ Выставки достижений
- ▶ Самоодобрение
- ▶ Наклейки или записочки типа « Я могу! »



99 Способов похвалы ребенка



- ▶ Ты сейчас на правильном пути
- ▶ Великолепно
- ▶ Супер!
- ▶ Я горжусь тем, как ты сегодня работал!
- ▶ Хорошая работа!
- ▶ Ты близок к истине!
- ▶ Это лучшее из того, что у тебя получалось!
- ▶ Это неплохо!
- ▶ Ты ничего не упустил!
- ▶ Отлично!
- ▶ Прекрасно!
- ▶ Ты быстро учишься!
- ▶ Я знал, что ты сможешь сделать это!

- ▶ Это была классная работа!
- ▶ Замечательно!
- ▶ Это лучше, чем всегда!
- ▶ Твой мозг поработал на славу
- ▶ Ты сделал это очень хорошо!
- ▶ Ты делаешь это красиво!
- ▶ Правильно!
- ▶ Хорошо запомнил!
- ▶ Поздравляю!
- ▶ Ты сделал это лучше, чем вчера.
- ▶ Мне нравится ход твоих мыслей.

«Я- высказывания»

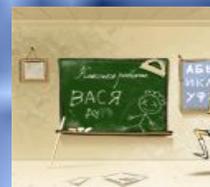
1. **Имя**
2. **Когда...**
3. Часть- содержит **объективное описание плохого поведения**, которое имеет место здесь и сейчас: « Когда ты шепчешься с Леной во время объяснения...»
4. Часть- называют **чувства** учителя в этот момент: «..я чувствую сильное раздражение...»
5. Часть- описывает **эффект** от плохого поведения: «..потому, что я теряю мысль...»
6. Часть- содержит **просьбу**: « пожалуйста, перестань».

Профилактика искривления позвоночника учащихся



- ▶ Контроль за правильной посадкой детей
- ▶ Физкультминутки
- ▶ Подвижные игры

ИГРЫ И КОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ УСПЕШНОСТЬ УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА



Технологии здоровьесбережения также направлены на оказание психолого-педагогической поддержки ученика. Если учитель полагает, что главная его задача – передать некоторую сумму знаний, умений и навыков, то он ошибается. Его главное назначение- "запускать" и сопровождать саморазвитие ученика. Непростая задача может быть решена в игровых формах на уроках.



"Мордашки"

- ▶ Ученики сигнализируют о своем эмоционально-психологическом состоянии с помощью карточек со стилизованными рисунками. Урок начинается с того, что ученик показывает одну из "мордашек" соответственно своему настроению. Здесь важно, что сам ученик сознает свое состояние и делится этим с учителем, что повышает его самоуправляемость.
- ▶ Сверхэффект: ученики видят внимание к себе, а учителю дается возможность подкорректировать настроение, может быть двумя-тремя фразами, дополнительно настроить на работу. Может, следует дать отдохнуть. Требования к игре-отдыху следующие: она долго не надоедает, помогает главной цели – познанию, не выпадает из структуры урока.
- ▶ Игру с "мордашками" можно включить в завершение урока. Если улыбок станет больше – урок удался.



КРАЙНЯЯ
УСТАЛОСТЬ



СМУЩЕНИЕ,
СМЯТЕНИЕ



ВОСТОРГ,
ЭКСТАЗ



ВИНА



ПОДОЗРЕНИЕ



ЗЛОСТЬ



ИСТЕРИЯ



КРУШЕНИЕ
НАДЕЖД



ГРУСТЬ



УВЕРЕННОСТЬ



СМУЩЕНИЕ



СЧАСТЬЕ



ВРЕДНОСТЬ,
ЗЛОБНОСТЬ



ОТВРАЩЕНИЕ



ИСПУГ



ЯРОСТЬ



СТЫД



ОСТОРОЖНОСТЬ



САМОДОВОЛЬСТВО
ЧОПОРНОСТЬ



ПОДАВЛЕННОСТЬ



ОШЕЛОМЛЕНИЕ,
ПЕРЕПОЛНЕНИЕ



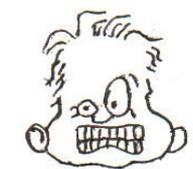
ПОЛОН
НАДЕЖД



ОДИНОЧЕСТВО



ВЛЮБЛЕННОСТЬ



РЕВНОСТЬ



СКУКА



УДИВЛЕНИЕ



БЕСПОКОЙСТВО,
ТРЕВОГА



ПОТРАСЕНИЕ



ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

"Да-нетка"

Эта игра учит связывать разрозненные факты в единую картину, систематизировать уже имеющуюся информацию, слышать и слушать соучеников. Учитель загадывает нечто, а ученики, задавая вопросы, пытаются найти ответ. Учитель лишь отвечает "да", "нет". Подобная игра на отгадывание литературного персонажа, исторического деятеля, великого ученого будет всегда уместна на уроке.

«Резюме»

- ▶ По аналогии с мордашками со старшеклассниками можно использовать прием обратной связи — "резюме". Его суть в том, что ученики письменно отвечают на серию вопросов, отражающих их отношение к уроку, учебному предмету, учителю. Резюме делается раз в неделю или в месяц.
- ▶ Некоторые типовые вопросы:
 - ▶ 1. Что нравится, не нравится на уроках?
 - ▶ 2. Можешь ли учиться лучше?
 - ▶ 3. Что мешает учиться лучше?
 - ▶ 4. Какие действия учителя считаешь не правильными, правильными?
 - ▶ 5. Поставь и обоснуй оценку учителю и себе по 10-балльной шкале.
- ▶ После того как резюме сдано и проанализировано, следует поблагодарить учеников, зачитать несколько интересных фраз, формулировок или оценок, иногда противоречащих друг другу. Ученики могут заполнять резюме или оставлять его без внимания. Это материал для индивидуальной работы и оказания психологической поддержки ученикам.

Показательный ответ

Предполагает использование классической формы опроса, когда один отвечает, а все слушают. Нужно стремиться демонстрировать только блестящий ответ для того, чтобы сформировать у остальных учеников образ ответа, к которому они должны стремиться, как наглядную репетицию экзамена. После такого ответа полезен краткий "разбор полетов" с учениками.

Защитный лист

Нередко ученики приходят неподготовленными. Перед каждым уроком, всегда на одном и том же месте лежит "Лист защиты", куда каждый ученик без объяснения причины может вписать свою фамилию и быть уверенным, что его не спросят.

Щадящий опрос

Учитель проводит тренировочный опрос, сам не выслушивая ответов учеников. Для этого класс разбивается на две подгруппы по рядам-вариантам. Учитель задает вопрос. На него отвечает первая группа. При этом каждый ученик дает ответ на вопрос своему соседу по парте – ученику второй группы. Затем на этот же вопрос отвечает учитель или сильный ученик. Ученики второй группы, прослушав ответ учителя, сравнивают его с ответом товарища и выставляют ему оценку: "+" или "-". На следующий вопрос учителя отвечают ученики второй группы, а ребята первой их прослушивают. Теперь они в роли учителя и после ответа учителя выставляют ученикам отметку. Таким образом, задав 10 вопросов, мы добиваемся того, что каждый ученик в классе ответит на 5 вопросов, прослушает ответы учителя на все вопросы, оценит своего товарища по 5 вопросам. Каждый ученик при такой форме опроса выступает и в роли отвечающего, и в роли контролирующего. В конце они могут выставить оценки друг другу.

Магнитофонный опрос

Ответ ученика записывается на магнитофоне с целью собственного прослушивания как бы со стороны. Отметка и все прочее здесь гораздо менее важны, так что в этом случае возникает небольшой подлог: такой опрос вовсе не опрос...

БЛИЦТУРНИР

Просим каждого написать на листке бумаги по одному вопросу (по теме урока, пройденному материалу, предстоящей обсуждению теме и.т.д.), сворачиваем бумажки, складываем в коробку. Затем каждый по очереди вытаскивает листок, читает вопрос и пытается на него ответить. Другие участники могут предложить свои варианты ответов. При этом каждый из участников имеет право не отвечать.

По окончании игры определяем оригинальные вопросы и интересные ответы.

«ОРАТОР»

Учитель на листочках пишет темы выступлений. Каждый ученик берет листок с какой-либо темой. Затем через две-три минуты(с подготовкой или без нее) должен выступить с речью.

ЧТО ОБЩЕГО?

- ▶ Найти как можно больше признаков сходства между двумя различными предметами, явлениями, событиями, признаками, эпохами, политическими событиями и т. д.
- ▶ Время работы можно ограничить.

УГАДАЙ

Один из играющих стоит спиной к группе. Кто-то подходит к нему, прикасается, издает звук, возвращается на место. Стоящий спиной поворачивается и пытается отгадать, кто подходил.

Зоркий глаз

Водящий выходит за дверь. Один из игроков что-то изменяет в своем виде, например, расстегивает пиджак, снимает бант и т.д. Водящий, войдя в класс, пытается определить, в чьей внешности произошли изменения.

игры-релаксации

- ▶ "Внутренний луч" предполагает возникновение внутри головы луча, который двигается сверху вниз, все освещая, затем снизу вверх. Ученик должен ощутить удовольствие со словами: Я стал новым, сильным, молодым, спокойным, стабильным. Я все хорошо буду делать.
- ▶ "Настроение". На листе рисуется что-либо с использованием цвета. На другой стороне листа пишется 5–7 слов, соответствующих настроению. Затем следует просмотреть все на листе, перечитать и разорвать, и выбросить.
- ▶ "Прием зеркала". Учитель или ученик рассказывает конкретный факт из жизни, высказывает свое отношение к нему, оценку событий и поступков. Ученики сравнивают себя со сверстниками, как бы видя себя в зеркало. Этот психологический прием часто использовал в своей педагогической практике отечественный педагог Е.Н. Ильин.

ЛЕЧЕНИЕ МУЗЫКОЙ



Как много может музыка! Спокойная и мелодичная, она поможет быстрее и лучше отдохнуть, восстановить свои силы; бодрая и ритмичная поднимет тонус, улучшит настроение. Музыка снимает раздражение, нервное напряжение, активизирует мыслительные процессы и повышает работоспособность.

- ▶ Музыка устраняет ощущение страха, злости, сожаления, ненависти. Мелодии, приятные для человека, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, увеличивают активность белых кровяных шариков.

- ▶ Музыкальные переменки.
- ▶ Музыкальные психологические паузы.
- ▶ Физкультминутки с музыкальным фоном.

Звуковая ГИМНАСТИКА



Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Она помогает укреплению здоровья. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды и понуждает их очищать организм. **Пение гласных производится легко и свободно**, однако, с полной энергией глубокого дыхания. Попробуйте и вы почувствуете себя вскоре полным новой энергией.

Итак, попробуйте издать сильный и пронзительный звук **"И-И"**, раздвинув губы, как в улыбке. Делайте это не в виде пения, а, скорее, в виде крика издалека. Звук должен быть ровным и одной высоты в начале, середине и в конце. Нельзя начинать мощно, а заканчивать слабым писком. Остановитесь раньше, чем вам не хватит дыхания, так как перед концом звука всегда должен оставаться небольшой запас воздуха. Отдохните и повторите 2-4 раза. При этом возникают очень приятные ощущения. **Это помогает очистить мозг, глаза, нос, уши и создает впечатление выдоха.**

Есть звуки, которые оказывают воздействие на разные органы:

Звук **И** влияет на мозг, зрение, слух.

Е - на горло,

Э - на железы внутренней секреции,

О - на среднюю часть груди (сердце),

У - на живот,

А - на руки и ноги.

Долгое "**СУ-СУ-СУ**" вызывает резонанс в нижней части легких. **М** и **Ш** оказывают влияние на организм в целом.

Для начала не рекомендуется брать более 3-4-х звуков подряд. Лучше петь в саду, лесу или в комнате с закрытой форточкой. Иначе вся улица удивится вашим пронзительным "трелям".

Это упражнение действует на мозг, как массаж на тело, пропуская кислород во все "уголки".

КРИЧАЛКИ, РЕЧЕВКИ

- ▶ Еду на танке,
- ▶ Вижу корову,
- ▶ В шапке-ушанке,
- ▶ С рогом здоровым,
- ▶ Здравствуй, корова,
- ▶ Как поживаешь?
- ▶ Дую спик англиш?
- ▶ Че обзываешь?

- ▶ Лечу в самолете,
- ▶ Вижу корову
- ▶ На парашюте
- ▶ С рогом здоровым.
- ▶ Здравствуй, корова,
- ▶ Как поживаешь?
- ▶ Шпрехен зю дойч?
- ▶ Че обзываешь?

Чика-бум - крутая песня,
Будем петь ее все вместе,
Если нужен классный шум,
Пойте с нами Чика-бум.
Пою я бум-чика-бум,
Пою я бум-чика-бум,
Пою я бум-чика-бум,
Чика-рака-чика-рака-чика-
бум.

- ▶ В понедельник!
- ▶ Я проснулся!
- ▶ А во вторник!
- ▶ Я зевнул!
- ▶ В среду!
- ▶ Сладко потянулся!
- ▶ А в четверг!
- ▶ Опять заснул!
- ▶ Спал я пятницу!
- ▶ В субботу! Не ходил я на работу!
- ▶ Но зато уж в воскресенье!
- ▶ Спал весь день!
- ▶ Без пробуждения!

- ▶ Раз, два!
- ▶ Носом вдох!
- ▶ Три, четыре!
- ▶ Выдох ртом!
- ▶ Пять, шесть!
- ▶ Дышим глубже!
- ▶ Семь, восемь, двести!
- ▶ Шаг на месте!
- ▶ Десять, девять!
- ▶ Не спеша!
- ▶ Как погода?
- ▶ Хо-ро-ша!!!

- ▶ Собирайся детвора-ра-ра ,
- ▶ Начинается игра-ра-ра.
- ▶ Ты ладошки не жалеи-лей-лей,
- ▶ Бей в ладошки веселей-лей-лей.
- ▶ Сколько времени сейчас-час-час,
- ▶ Сколько будет через час-час-час,
- ▶ И не правда будет два-ва-ва
- ▶ Ходит кругом голова-ва-ва.
- ▶ Поет в семье петух-ух-ух,
- ▶ Нет, не филин, а петух-ух-ух,
- ▶ Вы уверены, что так-так-так?
- ▶ А на самом деле как-как-как?

Кричалка

▶ ДЕВОЧКИ:

- ▶ Протекала речка,
- ▶ Через речку мостик,
- ▶ На мосту овечка,
- ▶ У овечки хвостик!

▶ МАЛЬЧИКИ:

- ▶ Пересохла речка,
- ▶ Обвалился мостик,
- ▶ Умерла овечка,
- ▶ Отвалился хвостик.

▶ ВСЕ:

- ▶ Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь!
- ▶ Семь, шесть, пять, четыре, три, два, один!

▶ ДЕВОЧКИ:

- ▶ Нам не жалко речку,
- ▶ Нам не жалко мостик,
- ▶ Нам не жаль овечку,
- ▶ Жалко только хвостик!

▶ ВСЕ:

- ▶ Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь!
- ▶ Семь, шесть, пять, четыре, три, два, один!

▶ ДЕВОЧКИ:

- ▶ Мы наполним речку,

▶ МАЛЬЧИКИ:

- ▶ Мы построим мостик,

▶ ДЕВОЧКИ:

- ▶ Оживим овечку,

▶ МАЛЬЧИКИ:

- ▶ И приклеим хвостик!

- ▶ ВСЕ: Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь!

- ▶ Семь, шесть, пять, четыре, три, два, один!

Обучая других, мы учимся сами

Сенека

Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья

А.Шопенгауэр

Здоровье- это когда каждый день - лучший

Я. Корчак

Если не бегаешь, пока здоров,
придется побегать, когда
заболеешь.

Гораций

