



Лекарство от усталости

Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

А. Шопенгауэр

Никитенко О.Д.

Существует ли лекарство от усталости?



Что такое утомление и как его предупредить?



- Утомление – это возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния организма человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости.

О развитии утомления у школьников свидетельствуют:

- -снижение продуктивности труда:
увеличивается количество ошибок и время выполнения задания;
- -ослабление внутреннего торможения:
двигательное беспокойство, частые отвлечения,
- -рассеянность внимания;
- -появление чувства
- усталости;
- -шум в классе.



Условия, вызывающие утомление...

- -нарушение температурного режима в помещении: неоптимальная температура в классе (слишком жарко или холодно);
- -повышенная сухость воздуха, особенно в зимнее время при недостаточной вентиляции воздуха и раскаленных батареях;
- -неблагоприятный состав воздуха: снижение кислорода, накопление в воздухе веществ антропогенного характера (выделения тела человека) – то, что называют плохо проветренным помещением;

- -нежелательные по направленности и интенсивности воздушные потоки, когда при -- неправильно расположенной системе вентиляции в классные комнаты затягиваются потоки из туалета, возникают сквозняки (особенно для отвечающих учащихся у доски и учителя);
- -воздействие посторонних шумов (лампы дневного освещения);
- -недостаток освещения (слабое, тусклое, неравномерное);
- -физический дискомфорт: от неудобного положения тела, от длительно фиксируемой позы (несоответствие размера мебели и роста).



Переутомление -

- это крайняя степень утомления, при которой самопроизвольного, физиологического восстановления организма после нагрузки уже не происходит, и необходимы специальные восстановительные (реабилитационные) воздействия, программы, длительный отдых, а в некоторых случаях – лечебные процедуры, медикаментозная терапия.



Виды физкультминуток

- -Упражнения для снятия общего или локального утомления;
- -Упражнения для кистей рук;
- -Гимнастика для глаз;
- -Гимнастика для слуха;
- -Упражнения, корректирующие осанку;
- -Дыхательная гимнастика.



Упражнения для снятия общего или локального утомления



Дождь

Капля - раз, капля - два,
Очень медленно сперва,
*(Хлопки руками на
каждое слово).*

А потом, потом, потом -
Все бегом, бегом, бегом.
(Бег.)

Стали капли поспевать,
Капля каплю догонять.
Хлопки руками на каждое
слово.

Кап-кап, кап-кап.
*(Свободные движения
пальчиками).*

Зонтики скорей раскроем,
От дождя себя укроем.
*(Соединить руки над
зловой)*



- Листопад
- Падают, падают листья,
- В нашем саду листопад.
- *Взмахи руками.*
- Желтые, красные листья
- По ветру вьются, летят.
- *Повороты вокруг себя.*



■ Машина- 1

Шла по улице машина,
Шла машина без бензина,
Шла машина без шофера,
Без сигнала светофора,
Шла, сама куда не зная,
Шла машина заводная.

*Двигаться в заданном направлении,
вращая воображаемый руль.*

- Машина - 2
- Завели машину: ш-ш-ш.
- *Вращения руками перед грудью.*
- Накачали шину: ш-ш-ш.
- *"Насос".*
- Улыбнулись веселей
- И поехали скорей. (2 раза).
- *Вращение воображаемого руля.*
- Хлоп - топ
- Мы ручками похлопаем:
- Хлоп, хлоп, хлоп.
- Мы ножками потопаем:
- Топ, топ, топ.

- **Наоборот**

Выполнять действия, противоположные действиям, которые выполнит взрослый:

- опустить руки - поднять;
- открыть рот - закрыть;
- согнуть руки – распрямить.

Упражнения для кистей рук...

- 1. Сильно развести пальцы, затем отпустить их и надавить на основание большого пальца. Оставить пальцы на некоторое время в этом положении, ударить 40 раз большим пальцем по указательному.
- Выполнить те же движения, но пальцы опустить на середину ладони.

Упражнения для кистей рук...

- **2. Разомкнутые пальцы прижать друг к другу и затем крепко сжать их в последних двух сочленениях (сделать "когти").**

Упражнения для кистей рук...

- 3. Разведя пальцы, надавить большим пальцем на середину ладони, а затем, с небольшими промежутками, сгибать и разгибать пальцы.

Упражнения для кистей рук...

- 4. Сложив разомкнутые пальцы, производить большим пальцем кругообразные движения сначала по 20 оборотов вправо и влево, а затем больше.

Упражнения для кистей рук...

- 5. Кисти поднимать и опускать вертикально по 20-40 раз сначала медленно, а затем быстрее.

Упражнения для кистей рук...

- **6. Выполнить кругообразные движения с разогнутой кистью или с кистью, сложенной в кулак, вправо и влево по 20-40 раз сначала медленно, а затем быстрее**

Упражнения для кистей рук...

- 7. Сжать обе руки в кулаки очень крепко, насколько это возможно, задержать в таком положении в течение 5 с и расслабить руки.

■ Гимнастика для глаз по методике Э.С.Аветисова

- Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)
- Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

- **Упражнение 2.** Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

- **Упражнение 3.** Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

- **Упражнение 4.** Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза.



- **Упражнение 5.** Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

Группа вторая (для укрепления мышц глаз)

- **Упражнение 1.** Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

- Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.
- Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

- **Упражнение 4.** Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

Гимнастика для слуха



1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.
2. Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.
3. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.
4. Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.
5. Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.
6. Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.
7. Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.
8. Теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).

Упражнения, корректирующие осанку;

- Самокоррекция
- Выпрямиться. Раз – посмотреть налево; два – посмотреть направо. Подравняться.
- Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко.
- Смотрим влево, смотрим вправо.
- Спинка ровная у нас,
- А осанка – высший класс!

Дыхательная гимнастика

- Чудо-нос.

- После слов «задержу дыхание» учащиеся делают вдох и задерживают дыхание.

Дыхательная медитация ■■■





Будьте здоровы!!!!!!!