



# 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!!!!!!!**