Управление образования администрации

муниципального образования Тимашевский район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр творчества «Радуга»

муниципального образования Тимашевский район

**Методическая разработка**

 **к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Умелые ручки»**

«**Здоровье сберегающие технологии**

**на занятиях по декоративно-прикладному творчеству»**

Автор-составитель:

Мезенцева Наталья Николаевна

педагог дополнительного образования

ст-ца Роговская,

2021 г

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  | Стр. |
|  | Пояснительная записка | 3 |
| 1. | Здоровье и творчество | 4 |
| 2. | Организация рабочего места | 5 |
| 3. | Развитие рече-двигательного анализатора | 7 |
| 4. | Зрение | 7 |
| 5. | Дыхание | 8 |
| 6. | Массаж  | 8 |
| 7. | Упражнения на релаксацию | 9 |
| 8. | Здоровье педагога | 9 |
| 9. | .Приложения | 12 |
|  |  |  |

**Пояснительная записка**

*Здоровье до того перевешивает все остальные блага,*

*что здоровый нищий счастливее больного короля.*

*А. Шопенгауэр*

Закономерно возросло внимание к здоровью детей, потому что состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Здоровый образ жизни занимает пока не первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Начинать изменять наше отношение к своему здоровью вполне возможно, хотя и сложно. А если мы будем учить наших детей с самого раннего возраста ценить свое здоровье, беречь и укреплять его, если мы будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться на то, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Актуальность данной работы - формирование  и организация режима труда и отдыха обучающихся, создание таких условий для работы, которые бы обеспечили высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволили бы отодвинуть утомление.

Данные методические рекомендации помогут правильно организовать рабочее место, развить рече-двигательные анализаторы, расслабить зрение, уравновесить дыхание, провести самомассаж, провести релаксацию.

1. **Здоровье и творчество**

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становиться поздно начинать…

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на  сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, на активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Основные принципы, необходимые для работы здоровьесберегающих технологий:

- раннее начало здоровьесберегающих мероприятий;

- комплексность использования всех доступных средств и методов      здоровьесбережения;

- индивидуальный подход к ребенку;

- этапность проведения работы;

- непрерывность занятий;

- использование методов контроля адекватности нагрузок;

- сознательность (желание воспитанников не терять здоровье).

Любители рукоделия хорошо знают, что долгое сидение за работой утомляет. Уже через 40-50 минут немеют шея и спина, затекают бёдра и поясница. Работающий всё ближе наклоняется к столу, скрючивается. Причина описанных явлений – утомление мышц, поддерживающих туловище, замедление в них кровообращения и лимфообращения, ухудшение их питания. В результате тонус мышц снижается, изгибается позвоночник, опускаются плечи и человек как бы «оседает». День за днём, месяц за месяцем в суставах и мышцах происходят изменения, приводящие к атрофии, развитию остеохондроза, невралгии, радикулита, сутулости…

Сутулость при рукоделии испокон веков считалась неизбежным злом. Мирились с ним только потому, что рукоделие было порой единственной возможностью обеспечить себя и своих близких необходимыми вещами, к тому же, сделанные своими руками, они доставляли много радости.

Мирились бы, но вдруг выяснилось, что сутулость при работе вовсе не неизбежна. Более того, оказалось, что рукоделие может исправить сутулость и даже улучшить осанку!

1. **Организация рабочего места**

Стул или кресло нужно выбирать с твёрдым или полумягким сидением и прямой спинкой. Желательно, чтобы свет падал на руки слева сверху и чуть сзади. Сидеть при работе надо так: нижний край лопаток упирается в спинку стула, а поясница чуть отходит от неё. Ноги стоят на полу, параллельно друг другу, колени слегка приподняты над сиденьем (если стул или кресло слишком высокие, поставьте под ступни ног скамеечку или подставку). Положение верхних конечностей следующее: локти прижаты сбоку к туловищу, плечи расправлены. Сядьте на несколько минут в эту позу, и вы сразу почувствуете, как приосанились.

В чём же секрет влияния позы на осанку (вспомним русскую красавицу с коромыслом или стройную африканку с корзиной фруктов на голове)? Заключается он в том, что основная нагрузка приходится на мышцы-разгибатели задней поверхности туловища (шеи, спины, поясницы). Для поддержания соответствующей позы эти мышцы сильно напряжены и работают в так называемом изометрическом (без изменения длины) режиме. В связи с этим объём и сила мышц-разгибателей быстро увеличиваются. Несколько месяцев тренировок (обычно 1,5-2,5 часа в сутки) и мышцы задней поверхности туловища становятся достаточно сильными, чтобы препятствовать развитию сутулости. Сначала во время работы придется постоянно следить  за тем, как сидим, потом она станет привычной и даже удобной. Теперь уже рукоделие «работает» на вашу осанку.

Осанка – это превратившаяся в стойкую привычку манера держать свое тело. Правильная осанка придает человеку красивый внешний вид и создает лучшие условия для развития и деятельности всего организма. Формирование правильной осанки – сложный и длительный процесс. Чтобы достичь положительных результатов, необходимо заботиться о правильном положении тела обучающихся с детского возраста, сидя, стоя, при ходьбе, шире использовать физические упражнения, обязательно включать специальные упражнения на осанку в содержание гимнастики на уроках. Движение в сочетании со словами оказывает на детей благотворное влияние. Динамика ритма и слова, ритмическая пульсация, с которой связаны стихи, вызывают согласованную реакцию всего организма: развивается координация движений, чувство ритма, синхронность движений. Сочетание двигательных элементов со стихотворным текстом делает физминутки привлекательными (см. приложения № 1,  № 2).

1. **Развитие рече-двигательного анализатора**

Практически доказано, что на основе двигательного анализатора формируется рече-двигательный анализатор. Даже несущественная дисфункция двигательной сферы в коре головного мозга, особенно в области мелкой и тонкой моторики, приводит к вторичному недоразвитию действий, необходимых для рисования, письма, конструирования, что ведет к нарушениям речевой сферы коры головного мозга.

«Рука является вышедшим наружу головным мозгом»,- это высказывание Иммануила Канта прозвучало еще задолго до того, как была доказана физиологическая значимость развития тонкой моторики.

Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование  моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном и младшем школьном возрасте имеет особое значение – является средством повышения интеллекта, развития речи и подготовки его к письму. Во время вязания, плетения, шитья, лепки и т.д., у многих устают пальцы рук. Можно быстро снять эту усталость, если прервать работу на несколько минут и выполнить гимнастику для пальцев рук (см. приложение № 3).

**4.Зрение**

Зрению принадлежит исключительно важная роль в жизни каждого человека. Оно доставляет сознанию наиболее полную информацию об окружающем нас мире. Глаз является одним из самых драгоценных органов человека - он даёт нам тысячи ощущений в минуту. Работа глаз в среднем продолжается 15-18 часов в сутки. Чтобы сохранить хорошее зрение, надо с раннего детского возраста, и особенно в годы школьного обучения бережно  относиться к глазам. Дефицит движений в жизни современного человека неизбежно отражается на функциональных свойствах зрительного аппарата. Яркий пример этого – близорукость (миопия), которая формируется в школьные годы преимущественно у подростков с недостаточным физическим развитием. Не последнюю роль играют здесь также неправильная осанка и недостатки в освещённости рабочего места.

Уставшие глаза – это одно из выражений общей усталости тела. В основе всех нарушений зрения лежит напряжение и перенапряжение психики, так как глаза – это не только орган зрения, но  и орудие психики, душевного состояния человека. Чем лучше наша память, тем лучше наше зрение и наоборот. Учеными установлено, что информация, поступающая в мозг, проходит через глаза, поэтому между психикой и зрением существует тесная связь: если психика отдыхает, то глаза не устают. Упражнения на расслабление глазных мышц (см. приложение № 4).

**5.Дыхание**

Дыхание – важнейший источник энергии, имеет прямую связь с умом. Каждой нашей эмоции  соответствует определенный ритм и глубина дыхания. Мы можем осознанно через изменение ритма дыхания (с помощью определенных упражнений) успокаивать эмоции. На занятиях по декоративно-прикладному творчеству применимы некоторые комплексы дыхательной гимнастики: йоговское дыхание, гимнастика  Стрельниковой (см. приложение № 5).

**6.Массаж**

Массаж – это научно обоснованное и проверенное многолетней практикой оздоровительное средство, являющееся одним из видов пассивной гимнастики. О его благотворном воздействии на организм человека известно с глубокой древности. Массаж не только улучшает общее самочувствие и повышает тонус, но и приводит в действие утраченные рефлексы. Нормализует функционирование внутренних органов, трофику тканей, положительно влияет на состояние нервной системы, активирует кровообращение ткани и повышает эластичность мышечных волокон. Во время занятий можем выполнять массаж рук, ушей. Точечный массаж желательно проводить  в целях профилактики простудных заболеваний (см. приложение № 6).

**7.Упражнения на релаксацию**

Мышечное расслабление необходимо применять на практике с целью управления процессами возбуждения детей при эмоциональном напряжении, когда у обучающегося возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Для управления этими процессами необходимо научить детей расслаблять мышцы. Упражнения на мышечное расслабление способствует профилактике заболеваний органов кровообращения. Эти упражнения облегчают дыхание, способствуют нормальной жизнедеятельности органов пищеварения. Благодаря тормозному действию, упражнения в расслаблении мышц эффективны при повышенном возбуждении с целью профилактики неврозов и перевозбуждения нервной системы (см. приложение № 7).

**8.Здоровье педагога**

Не менее актуальным является вопрос о состоянии здоровья педагога и об отношении педагогов к своему здоровью. Давно известно, что лучшим методом воспитания может быть пример. Предлагаю пройти тест «Можно ли  ваш образ жизни назвать здоровым?» (см. приложение № 8).

Педагог всегда на виду и должен постоянно держать себя в тонусе, а это требует   определенного психологического напряжения. Как преодолеть это напряжение? Воспользуйтесь советами психолога. Имеющиеся в литературе рекомендации и советы  можно представить в виде восьми групп.

        Первая группа – смехотерапия, танцы, цветомузыка.

        Вторая группа – психофизическая гимнастика, водные процедуры и массаж.

        Третья группа – аутотренинг, медитация, рефлексия.

        Четвертая группа – сон.

        Пятая группа – лекарственные травы и отвлекающие подручные средства (вязание, вышивание, кубик Рубика и т. д.)

        Шестая группа – технические средства, стационарные и бытовые массажеры.

        Седьмая группа – использование методов медицинской парапсихологии:

        бесконтактный биоэнергетический массаж, электросенсорика.

        Восьмая группа – антистрессовая самоналадка: пение, «эффект комплимента» и т. д.

Такие упражнения  помогут вам отдохнуть, успокоиться, сосредоточиться, чтобы с новыми силами и светлой головой продолжить занятия.

Выражение лица и эмоции биологически связаны. Не зря многие психотерапевты советуют начинать утро не с умывания, а с того, чтобы посмотреть на себя в зеркало, улыбнуться, порадоваться себе, пожелать доброго утра. Почаще надо предлагать обучающимся улыбаться, показывать свою радость и удовольствие, чаще шутить с ними, что приведет к снижению усталости, как у педагога, так и обучающихся. Да и обще доказанный факт, одной из мотиваций обучающихся к учебной деятельности и конкретному предмету является положительное отношение к педагогу.

Труд педагога - это самая большая по объему времени голосовая нагрузка, приводящая к профессиональным за­болеваниям горла. Регулярное использование комплекса упражнений «А» и «Б» (см. приложение № 9) по восстановлению голоса и профилактике его нарушений поможет избежать не желаемых последствий чрезмерных нагрузок. Педагог может использовать приведенные комплексы совместно с обучающимися на занятии для профилактики простудных заболеваний.

Механизм профилактического и лечебного действия рукоделия связан с возникновением в головном мозге во время вязания, плетения и т. д. нового очага возбуждения. Увлечённость работой, приятные мысли и эмоции усиливают положительное воздействие «очага рукоделия». Возбуждение из этого участка распространяется на соседние отделы коры головного мозга и подавляет застойные очаги возбуждения, вызванные отрицательными эмоциями. При этом неприятные, гнетущие мысли незаметно рассеиваются, на смену тревожному, напряженному состоянию приходит ощущение покоя, радости, удовлетворения, а в коре и подкорке протекают восстановительные процессы. Спокойная обстановка, удобная поза, неторопливое однообразие выполняемых действий и положительный эмоциональный фон, сопровождающие рукоделие, способствуют нормализации деятельности не только нервной системы, но и всего организма в целом. Вывод напрашивается сам собой: здоровьесберегающие технологии нужны для того, чтобы полноценно заниматься рукоделием, а рукоделие это и есть не что иное, как здоровьесберегающие технологии

**Приложения**

***Приложение № 1***

**Динамика ритма и слова - физминутки**

**Комплекс «А»**

1.     Ходьба на месте с высоким подниманием колен и энергичными  взмахами рук. Дыхание  равномерное. Темп средний.

2.     И.п. (исходное положение)- стойка на ширине плеч, руки опущены. 1-3. Пружинящие наклоны вперед, руками коснуться пола перед собой, справа и слева от ног - выдох. 4. И.п. – вдох. Темп средний. Повторить 3-5 раз.

3.     И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки, сжатые в кулаки и согнутые в локтях,- перед грудью. 1. Правую руку резко вперед, туловище одновременно повернуть влево – выдох. 2. И.п. –  вдох. 3. Левую руку резко вперед, туловище повернуть вправо – выдох. 4. И.п. – вдох. Темп ускоренный. Повторить 6 – 8 раз.

4.     И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1. Пружинящий наклон туловища влево, правую руку одновременно вверх – выдох. 2.И.п. -  вдох. 3. Пружинящий наклон туловища вправо, левую руку одновременно вверх – выдох. 4. И.п. – вдох. Темп средний. Повторить 8 раз.

5.     И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки опущены.

**Комплекс «Б»**

      1. Сидя на краю стула, дети вытягивают руки перед собой, соединенные в замок,        затем поднимают их вверх и прогибают спину так, чтобы почувствовать позвоночник. Затем руки вытянуты перед грудью, а спина выгибается, как у кошки, когда она сердится.

      2.  Упражнение их гимнастики Ушу. Ноги на ширине плеч, одна нога согнута в колене, вторая вытянута на пятке, носок на себя. Руки сзади в замке. Спина прямая. Нагибаться вперед, не сгибая спины, стараясь тянуться подбородком к носку, носок тянется на встречу. То же выполнить в другую сторону.

     3.  Упражнения из гимнастики Ушу. Одна нога согнута в колене, вторая вытянута в сторону, носок на себя. Рука, соответствующая вытянутой ноге, согнута прямо вдоль груди, кисть под прямым углом вверх. Сгибаясь в сторону вытянутой ноги, не менять положение рук и ног. Стараться дотянуться вытянутой рукой до носка вытянутой ноги. То же выполнить в другую сторону.

***Приложение № 2***

**Динамика ритма и слова - физминутки**

**«Все ребята»**

Все ребята дружно встали (выпрямиться)

И на месте зашагали (ходьба на месте).

На носочках потянулись, (руки поднять вверх)

А теперь назад прогнулись (прогнуться назад, руки положить за голову).

Как пружинки, мы присели (присесть)

И тихонько разом сели (выпрямиться и сесть).

**«Осанка»**

Мы проверили осанку и свели лопатки (ходьба на месте).

Мы походим на носках (ходьба на носках),

А потом на пятках (ходьба на пятках).

Мы идем, как все ребята, и как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдем и после к бегу перейдем (бег на месте).

**«Мы с тобой»**

Для начала мы с тобой крутим только головой (вращения головой).

Корпусом вращаем тоже. Это мы, конечно, сможем (повороты вправо и влево).

Напоследок потянулись вверх и в стороны. Прогнулись (потягивания вверх и в стороны).

От разминки покраснели за работу дружно снова сели (дети садятся за рабочее место).

**«Утренняя»**

Чтобы нам совсем проснуться (дети встают)

Надо потянуться (потягиваются).

Раз – прогнуться (прогибаются),

Два – нагнуться (наклоняются),

Три – в ладоши три хлопка (хлопают в ладоши три раза),

Головою три кивка (кивают головою три раза).

***Приложение № 3***

**Гимнастика для пальцев**

**«Замок»**

На двери висит замок. Кто его открыть бы смог? (быстрое соединение пальцев в замок)

Потянули…(пальцы сцеплены в замок, дети тянут руки в разные стороны)

Покрутили…(выполняют волнообразные движения кистями рук)

Постучали…(пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладошками друг об дружку)

И открыли! (пальцы расцепились)

**«Мои пальчики»**

Вот все пальчики мои (повороты кистей рук)

Их, как хочешь, поверни- (хлопок перед собой, легкий хлопок по столу, повторить повороты кистей рук)

И вот эдак, и вот так, (руки перед грудью, пальцы в «замок»)

Не обидятся никак (руки вперед, ладони вперед).

Раз, два, три, четыре, пять (круговые движения кистями, пальцы в «замок» (моторчик)).

Не сидится им опять (встряхивающее движение кистями рук).

Постучали (постучать пальцами друг о друга),

Повертели (повороты кистей рук),

И работать захотели (встряхивающие движения кистями рук).

Дали ручкам отдохнуть (встряхивающие движения согнутыми руками),

А теперь обратно в путь (положить руки на стол).

**«Волшебные пальчики»**

Долго, долго мы лепили (Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками),

Наши пальцы утомили (Встряхивание кистями рук),

Пусть немножко отдохнут (Поглаживание каждого пальчика по очереди),

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем (Развели руки в стороны).

И опять лепить начнем (Хлопаем в ладоши).

 ***Приложение № 4***

**Упражнения на расслабление глазных мышц**

1.     Широко раскройте глаза и рот  4 – 6 раз.

2.     Крепко зажмурьтесь  6 раз, затем сделайте 12 легких (подобных движениям крыльев бабочки) морганий, чтобы подготовить веки к работе на целый день. Глаза в течение дня должны часто и легко моргать.

**«Письмо носом».**

Значительная часть напряжения, приходящаяся на нашу нервную систему, покоится в задней части шеи, у основания черепа. Все мы так много читаем, пишем, печатаем и т.д., что на определенном этапе шея начинает тянуть голову назад и сутулить плечи. Чувствуем, что устали. Чтобы облегчить это состояние, нужно закрыть глаза и, используя нос как удлиненную ручку, писать им что-нибудь в воздухе (пр. «Привет, Ксюша!).

**«Упражнения для бровей».**

У сильно напряженных глаз тяжелые брови как бы спадают на ресницы. Этого не должно быть. Поднимите свои брови сознательным усилием. Появилось ли у вас какое-нибудь ощущение в верхней части ушей? Старайтесь делать это до тех пор, пока у вас оно не появится. В итоге шевелить ушами можно без подъема своих бровей и морщения лба.

**«Пальцевые повороты».**

Держа палец перед своим носом, поворачивая голову из стороны в сторону и убеждая себя в том, что палец движется до тех пор, пока  у вас действительно не появится такого ощущения. Это упражнение выполняйте до счета 20-30, попеременно открывая и закрывая свои глаза. Это упражнение удалит из ваших глаз «соринку» напряжения.

**«Большие повороты».**

Упражнения выполняем стоя, ноги на ширине плеч. Затем перенося вес тела на правую ногу, поверните голову и плечи к левой стене. После этого, перенося вес тела на правую ногу, поверните голову и плечи к правой стене. Делайте это движение в ритме вальса, отрывая во время поворотов пятку от пола.

**«Пальминг»**.

Выпрямите пальцы одной руки и положите ладонь на лицо. Положите мизинец другой руки поперек основания четырех раскрытых пальцев правой руки (руки при этом  образуют нечто похожее на перевернутую букву V). Место пересечения оснований мизинцев образует как бы дужку очков и должно располагаться на переносице (как дужка очков). Во время пальминга держите глаза закрытыми. Впадины ладоней расположатся точно над орбитами ваших глаз. Устраните напряжение в пальцах, расслабьте запястья, локти. Для этого положите их на колени или на стол так, чтобы шея находилась на одной прямой с позвоночником. Если вам необходимо наклониться вперед, согнитесь в талии, но сохраните прямизну в шее и позвоночнике. При пальминге  солнечные пятнышки и точечки исчезнут. Это упражнение дает глазам отдых, расслабляет мышцы глаз и одновременно активирует нервные клетки глаз. Вы вливаете новые силы в зрительный нерв и нервы сетчатки. Пальминг нужно делать понемногу, но часто. Даже прикрыв глаза ладонями на секунд десять, вы вновь вернете им в ходе  загруженного дня чувство расслабления.

**«Мы писали»**

Ах, как долго мы писали, глазки у ребят устали. (поморгать глазами)

Посмотрите все в окно, (посмотреть вправо – влево)

Ах, как солнце высоко. (посмотреть вверх)

Мы глаза сейчас закроем, (закрыть глаза ладошками)

В классе радугу построим, вверх по радуге пойдем,

(посмотреть по дуге вверх – вправо и вверх – влево)

Вправо, влево повернем, а потом скатимся вниз, (посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись.

(зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

***Приложение № 5***

**Упражнения на дыхание**

**Йоговское дыхан**

**ие с задержками**

**1. Дыхание выполняется стоя.** Сначала просто носом вдыхаем медленно максимальное количество воздуха, представляя, что он наполняет легкие, и они раздуваются как воздушные шары. Затем произвольно, через рот (рот трубочкой) выдыхаем, добиваясь, чтобы весь воздух вышел, напрягая  живот, ягодицы и другие части тела – делаем задержку (счет 1 – 4). И снова повторяем 3 – 4 раза.

**2. Дыхание животом**. Детям можно прижать к животу ладонь и покачать ее. Вдох – надуваем живот, задержка дыхания. Выдох – живот втягиваем (живот прилипает к позвоночнику). Упражнение можно повторять по количеству лет ребенка.

**Гимнастика  А.Н.Стрельниковой**

Короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Выдох уходит самопроизвольно. Хватаем – нюхаем, кланяемся – нюхаем, приседаем – нюхаем, поворачиваемся – нюхаем и т.д.

**«Ладошки»**

И.п. – стоять ровно и прямо. Руки согнуты  в локтях, локти опущены, ладошки раскрыты. Сжимаем ладони в кулачки и одновременно шмыгаем носом. После вдоха ладони разжимаются. Делаем 4 вдоха и отдыхаем 3 – 5 секунд, повторяем вдохи и отдых. Повторяем 8 раз.

**«Погончики»**

Исходное положение тоже, только кулачки прижаты к животу на уровне пояса. «Вдох» - с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеча до кончиков  пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются), возвращаемся в исходное положение. Выполняем упражнения 8 раз по 4 вдоха, чередуя их с отдыхом.

**«Насос»**

Возьмите в руки воображаемый насос. Слегка кланяемся вниз – руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, плечи расслаблены, голова опущена – вдох – выпрямились. И так 4 раза по 4 вдоха – поклона.

**«Обнимите плечи»**

Исходное положение: стоять ровно и прямо, руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже. Бросаем согнутые в локтях руки(одна поверх другой) навстречу друг другу до отказа так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте – вдох! И одновременно с каждым «объятием» нужно коротко и шумно (на всю комнату) шмыгать носом. И так 4 раза по 4 движения – вдоха. Если дети -  подростки и старше, то все упражнения можно выполнять по 8 движений – вдохов.

 ***Приложение № 6***

**Самомассаж**

1.     Cамый простой и быстрый – от кончиков пальцев до плечевых суставов делать 25 обхватов или сжатий рук. Массаж весьма эффективен, т.к. способствует удалению шлаков из тканей, улучшает кровообращение и обмен веществ.

2.     Массаж начинают с большого пальца левой руки от первого сустава к кончику пальца, надавливая в каждой точке по счету 3 раза. Сначала верхнюю и нижнюю поверхность пальца, затем боковую. Массаж делать от большого пальца к мизинцу. Затем правую руку.

3.     Руки поставить на стол: надавливание двумя пальцами одной руки – подушечки другой руки – 3 раза.

4.     «Надеваем перчатку» - на каждый пальчик «натягиваем» «пальчик» перчатки.

5.     «Снимаем перчатку»

6.     Поглаживание /растирание/ ладоней снизу и сверху – укрепляет кисти рук и одновременно стимулирует кровоснабжение и энергию легких и сердца.

7.     Массаж точки Хе – Гу (между 1 и 2 пальцами) излечивает вялость толстого кишечника.

8.     Массаж мякоти  вокруг большого пальца улучшает снабжение кислородом легких.

9.     Массаж точки на внутренней поверхности ладони между 4 и 5 пальцами вместе с линией жизни очень важен в стимулировании сердечной деятельности.

10. При повышении температуры рекомендуется большим пальцем противоположной руки массировать  третий межпястный промежуток на ладони (между средним и безымянными пальцами.

11. При кашле с силой массируют ногтевую фалангу среднего пальца кисти. Продолжительность воздействия на каждую точку – от трех до пяти минут.

12. При першении и боли в горле очень важно массировать точку под челюстью на уровне верхнего края адамова яблока (кадыка).

13. Для стимуляции защитных сил организма полезно надавливать на точку, расположенную на виске, у конца брови, в углублении на границе лба и скулы.

14. Обхватите ладонями сзади шею и затылок, разотрите их движениями от центра в стороны до ощущения тепла.

15. Массаж ушей начинаем с поглаживания  уха сверху вниз. Разогрели уши. Затем пригибаем верхнюю часть уха к нижней. Разгибаем, пригибаем, словно раскатывая и скатывая ухо (делаем «пельмень»).

16. Мочка уха очень болезненна, здесь очень важные биологически активные точки. Нажали, помассировали, отпустили (одну минуту). Это поможет при зубной боли, восполительных процессах в полости рта, близорукости, глаукоме, бессоннице, повышенной раздражительности.

17. Легко дергаем себя за уши – сначала 20 раз вниз, а потом берем ухо за середину и дергаем вверх тоже до 20 раз.

18. Улыбнитесь и, не открывая рта, сделайте круговые движения языком (по внутренней поверхности десен) 36 раз в одну сторону и столько же в другую. Представьте, что по всему телу растекается спокойствие.

***Приложение № 7***

**Упражнения на релаксацию**

**«Роняем руки»**

Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По предложению ведущего снимают напряжение в плечах и дают рукам упасть вниз. Повиснув, руки слегка пассивно качаются, пока не остановятся. Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после их падения. Можно подсказать детям образ: руки – висят, как веревочки.

**«Трясем кистями»**

Исходное положение – руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрыми и непрерывными движениями предплечья трясти кистями, как тряпочками.

**«Поднимаем и опускаем плечи»**

Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз).

**«Деревянные и тряпичные куклы»**

Движения помогают осознавать напряженное и ненапряженное состояние мышц тела. Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в стороны рук и делают резкий поворот всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпичным куклам, они снимают излишнее напряжение в плечах и корпусе, руки висят пассивно. В таком положении дети быстрым, коротким толчком поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса.

**«Мельница»**

Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед – вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе. Следите, чтобы у детей в плечах не возникло зажимов, при которых в руках нарушается  правильное круговое движение.

**«Твердые и мягкие руки»**

Руки подняты в стороны. Дети до предела выпрямляют все суставы рук (ослабляют напряжение, давая плечам опуститься) и напрягают все мышцы – от плеча до кончиков пальцев. Затем, не опуская рук, ослабляют напряжение, давая плечам опуститься, а локти, кисти и пальцы слегка пассивно согнуть. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

  ***Приложение №8***

**Тест «Можно ли  ваш образ жизни назвать здоровым?»**

В предлагаемом тесте отметьте один из трех вариантов ответа на каждый вопрос (если ни один вам не нравится, не отмечайте ничего).

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?

А) непривычная утомляемость;

Б) зимняя простуда;

В) хроническое несварение в желудке.

2. Как Вы защищаете уши, слушая запись через наушники?

А) не включаю на полную громкость;

Б) в этом нет нужды;

В) не ставлю на такую громкость, при которой не слышно.

3. Как часто Вы меняете зубную щетку?

А) два раза в год;

Б) каждые три-шесть месяцев;

В) как только она обретет потрепанный вид.

4.Что меньше всего защищает Вас от простуды и гриппа?

А) частое мытье рук;

Б) противогриппозная прививка;

В) отказ от прогулок в холодную погоду.

5. В какое время Вы предпочитаете прибыть на место, чтобы избежать перехода времени?

А) ранним утром;

Б) с заходом солнца;

В) в середине дня.

6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь    делами, требующими зрительного напряжения?

А) каждый час;

Б) каждые полчаса;

В) в середине дня.

7. Какое из утверждений соответствует истине?

А) можно загореть даже в облачный денек;

Б) если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами;

В) смуглым людям не нужна защита от солнца.

8. Что из перечисленного ниже наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?

А) отказ от завтрака, обеда или ужина;

Б) сокращение потребления алкоголя;

В) исключения из рациона крахмалосодержащих.

9. Как правильно дышать?

А) ртом;

Б) носом;

В) ни один из вариантов не лучше и не хуже.

10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?

А) химическая завивка;

Б) сушка волос феном;

В) обесцвечивание волос.

**Подведите итог.**

Запишите себе по одному очку за каждый из следующих ответов: 1(Б), 2(В), 3(Б), 4(В), 5(А), 6(В), 7(А), 8(Б), 9(Б), 10(Б). Сложите полученные очки.

**8 – 10 баллов**. Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих  знаний на практике.

**5 – 7 баллов**. Возможно, вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов ЗОЖ, но кое-какие вопросы вам надо освежить в памяти.

**4 и менее**. Не отчаивайтесь, еще не все потеряно.

***Приложение № 9***

**Упражнения  по восстановлению голоса и профилактике его нарушений**

**Комплекс  «А»**

1.Вдох и выдох через нос (вдох, быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).

2. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Вдох через рот, выдох через нос.

4.Вдох и выдох через одну половину носа, затем через другую (попеременно).

5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

6. Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.

7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

8.Вдох через нос, выдох через нос толчками (кратковременно задерживая дыхание, выталкивая воздух маленькими порциями).

Через 7-10 дней от начала выполнения дыхательных упражнений добавляются упражнения для активизации мускулатуры шеи, наружных и внутренних мышц гортани. Такой интервал необходимо соблюдать, чтобы на раннем этапе восстановления не перегружать занятия упражнениями.

**Комплекс  «Б»**

Упражнения выполняются сидя.

1. Исходное положение - руки в замок на затылке. Отклонение головы

назад с легким сопротивлением рук.

2. Исходное положение - сжатые в кулак кисти рук упираются в подбородок. Наклоны головы вперед с легким сопротивлением рук.

3. Исходное  положение - ладони прикрывают уши. Наклоны головы в стороны к плечам с сопротивлением рук.

4. Движение нижней челюсти вниз, в стороны, вперед. Сжимание челюстей.

5. Надувание щек.

6. Доставание кончиком языка мягкого нёба.

7. Поднятие мягкого нёба при зевке.

Оба комплекса упражнений легко выполнимы. Их можно рекомендовать для самостоятельных тренировок 6 раз в течение дня по 4-5 раз каждое упражнение.