

«Универсальные оздоровительные упражнения для активизации работы головного мозга на уроке»

В России в школе учатся все дети. И практически все заканчивают ее больными. С хроническими заболеваниями органов дыхания до 70 %.

К 11 классу с 1 группой здоровья, т.е. практически здоровыми, остаются 10-12 % детей.

За последние годы заболеваемость подростков выросла на 24 %. Действительно, учеба требует от детей больших физических и эмоциональных затрат – это и ранний подъем, что зачастую бывает тяжело, полдня пребывания в школе, где надо выполнять задания, слушать учителя, да еще и подавлять свою природную двигательную активность. Прибавьте сюда духоту в классах, домашние задания и кружки после школы.

Причиной стресса у подростка является проблема с успеваемостью в школе. Он легко может погрузиться в уныние из-за несправедливо заниженной оценки, удариться в панику от обилия грядущих экзаменов, впасть в отчаяние от непомерных объёмов домашнего задания. Малейшие затруднения в школе для сознательных подростков зачастую являются единственными причинами стресса. Усугубить ситуацию могут завышенные ожидания родителей.

Высокая интенсивность школьного обучения недостаточная двигательная активность приводит к резкому снижению эмоционального и психического тонуса учащихся.

Известно, что стресс способствует развитию более 70% заболеваний. Одним из эффективных приемов самоуправления стрессом является диафрагмально-релаксационное дыхание, которое инициирует антистрессовые физиологические отклики, в частности, снижение вызванной стрессом симпатической активации (Сандомирский М., 2001), формирование «конкурирующей доминанты и дистанцирование от стрессогенных ситуаций (Жданов О., 2008).

Противострессовый эффект диафрагмального дыхания формируется в результате стимуляции блуждающего нерва и включения «тормозного» рефлекса Геринга – Брайера, обуславливающего снижение активности ретикулярной формации ствола головного мозга и в результате – мышечную и психическую релаксацию (Молдовану И., 1998).

Регуляция дыхания является самым древним из известных методов борьбы со стрессом.

Предполагается существование нервного механизма, посредством которого диафрагмальное дыхание может понижать активность коры головного мозга. Избыточная стимуляция, возникающая при использовании этого типа дыхания, тормозит приток сенсорной информации в кору и стабилизирует состояние психики. Снижение активности коры головного мозга, приводит к снижению уровня мышечной активации, за счет чего на глубоком диафрагмальном выдохе происходит расслабление мышц внутренних органов и снижение тонуса периферических сосудов. При

снижении мышечной активности ткани внутренних органов лучше снабжаются питательными веществами и кислородом.

Использование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания способствует формированию нового функционального состояния, которое характеризуется уравниванием процессов торможения и возбуждения и позволяет снизить избыточную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Задачи:

- нормализация психоэмоционального состояния;
- оптимизация психофизиологического состояния;
- улучшение концентрации внимания;
- улучшение работоспособности;
- профилактика психосоматических заболеваний;
- создание благоприятных условий для нервно-психического развития детей (функционального созревания головного мозга).
- обучение произвольной регуляции организма с целью профилактики неблагоприятных последствий стресса и гиподинамии.

Как же научить ребенка правильно дышать

Упражнение 1

«Цветок - зеркало»

Исходное положение - сидя на стуле, спина прямая, прижата к спинке, ноги на ширине плеч, кисти на коленях. Расслабившись, спокойно вдохните носом «понюхайте цветок» и выдохните воздух ртом «как бы дышите на зеркало».

Повторите 2-3 раза.

Упражнение 2

«Свеча»

Вытяните руку вперед, согните в кулак все пальцы, кроме указательного. Теперь попытайтесь подуть на кончик пальца, но так, чтобы воздух проходил только по верхней фаланге. Когда поймете, что у вас это получается, посылайте мощную струю воздуха на кончик пальца, будто хотите затушить свечу. Потом меняйте положение свечи в пространстве относительно своего тела и пытайтесь задуть свечу, ощущая воздух верхней фалангой. Если вы дуете, а перемещающийся палец не ощущает вашей воздушной струи – упражнение выполняете неверно.

Упражнение 3

«Воздушные буквы»

Попробуйте написать струей воздуха своё имя. Не думайте, что всё так просто, вам нужно при этом соблюсти 2 условия: Пишите ОГРОМНЫМИ буквами и на ОДНОМ дыхании. Вот теперь выполняйте.

Упражнение 4

«Резкий выдох»

Сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание буквально на несколько секунд, а потом совершите резкий выдох через рот так, чтобы живот приклеился к обратной стенке вашего тела (образно, конечно).

Упражнение 5

« Пояс Ориона »

- Положите руки на живот под самые ребра и сделайте медленный, глубокий вдох. Во время вдоха надо выпятить живот от этого руки немного разойдутся в стороны, так как диафрагма выдвинется вперед.

При выдохе втяните живот. Повторите не более 3-4 раз .

Упражнение 6.

«Дровосек».

Встать в позу дровосека: руки вверх, пальцы сплетены, ноги врозь, сделать вдох через нос. Произвести махи руками с наклоном вперед и проведением рук между ног на выдохе (4—5 раз).

Упражнение 7

« Комарик »

Руки согнуть в локтях, развести в стороны, произнося «з з з» свести руки и хлопнуть в ладоши, как бы ловя комарика.

Упражнение 8

«Пузырик»

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 9.

«Футбол»

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

Упражнение 10

«Снегопад»

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

Упражнение 11

« Кораблик »

Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.

Упражнение 12.

« Водолаз ».

Задержка дыхания. Во время упражнения в классе детям интереснее, когда считаются каждые десять секунд. После этого упражнения рекомендуется восстановить дыхание – упражнение 1.

Упражнение 13.

И последнее упражнение, хотя и не дыхательное, но при проведении физминутки на уроке, помогает учащимся включиться в рабочий процесс.

Упражнение для глаз.

Локти на парте, ладони на подбородке. Посмотреть на потолок, посмотреть на окно, на дверь, на парту (повторить 3-4 раза) Посмотреть на меня.

МАССАЖ активных точек (рефлексогенных зон): «активашка»

Активировать ребенка на уроке, снять напряжение поможет так же массаж биоактивных точек.

Во время массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов.

- ◆ с силой потереть ладони друг о друга (10 раз)
- ◆ с силой потереть щеки вверх-вниз (10 раз)
- ◆ кончиками пальцев побарабанить по затылку и макушке (10 раз)
- ◆ указательным пальцем нащупать впадину в основании черепа и 3 раза надавить
- ◆ 3 раза сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев.
- ◆ потянуть мочки ушей (10 раз)
- ◆ «хлопанье ушами»: 4 пальца сзади прижать уши к щекам и отпустить (10 раз)
- ◆ помассировать мизинцы обеих рук