

Здоровьесберегающие микропаузы на уроках

■ **Детство, пожалуй, самая подвижная пора в жизни человека. В дошкольном возрасте двигательная активность детей ничем не ограничивается. Но при поступлении в школу она снижается почти наполовину. Это отражается на функционировании многих систем организма, в том числе дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, замедляется обмен веществ, застаивается кровь в нижних конечностях. Это приводит к снижению внимания, ослаблению памяти, нарушению координации движений, увеличению времени мыслительных операций.**

Проведение на уроках микропауз защищает организм ребенка от переутомления, укрепляет его здоровье, увеличивает работоспособность, тем самым повышая успеваемость школьника. Все упражнения учитель обязательно выполняет вместе с детьми.

“Свеча”

Глубоко вдохните через нос, надувая при этом живот. Медленно и осторожно подуйте на воображаемое пламя свечи, чтобы оно не погасло. Повторите несколько раз.

“Цветочный магазин”

Представьте, что вы находитесь в цветочном магазине. Вам захотелось вдохнуть аромат самого красивого цветка. Шумно вдохните через нос, надувая при этом живот, на выдохе тяните звук [а]. Повторите несколько раз.

“Костер”

Вдохните через нос и медленно выдохните через рот, надувая щеки, будто стараетесь раздуть костер. Повторите несколько раз.

“Подводники”

Сделайте короткий вдох через нос и задержите дыхание. Сделайте 5 маленьких шажков вперед, выдохните, задержите дыхание. Сделайте 5 маленьких шажков назад, вдохните. Повторите несколько раз.

“Дыхание одной ноздрей”

Указательным пальцем правой руки зажмите правую ноздрю, сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание. Указательным пальцем левой руки зажмите левую ноздрю, сделайте выдох, а затем — глубокий вдох. Указательным пальцем правой руки зажмите правую ноздрю, сделайте выдох. Повторите несколько раз.

“Веточки дерева”

Станьте прямо. Представьте, что ваши руки — это веточки дерева. Поднимите их. Медленно глубоко вдохните, на выдохе наклонитесь вправо, на вдохе станьте прямо. Выдохните. Снова медленно глубоко вдохните, на выдохе наклонитесь влево, на выдохе выпрямитесь. Повторите несколько раз.

“За окном”

Подойдите к окну. Найдите на улице предметы, которые отвечают на вопрос *кто?* Найдите предметы, которые отвечают на вопрос *что?* (Задания могут быть разными: найдите предметы на букву “д”, “т”, “м” и др.)

“Дирижеры”

Представьте, что вы дирижируете оркестром. (*Включается музыка.*) Двигайте руками в такт музыки. Попробуйте дирижировать с закрытыми глазами. Откройте глаза, подарите себе и оркестру бурные аплодисменты.

“Насос”

Представьте, что вам надо накачать насосом воздух в шину автомобиля. Наклонитесь вперед. Сделайте короткий вдох, ладони сожмите в кулаки, подтяните их к груди. Громко выдохните, произнеся “ф-ф-фу”, руки с усилием опустите. Повторите несколько раз.

“Надоедливый комар”

На глубокий вдох разведите руки в стороны. На выдохе — не сгибая в локтях, медленно (чтобы

не спугнуть комара), соедините руки, одновременно произнося “з-з-з”. В конце резко хлопните в ладоши (убив комара), выдохнув остаток воздуха.

“Задуваем свечи”

Сделайте глубокий вдох. На выдохе коротким “фу” постарайтесь задуть воображаемую свечу. Снова сделайте глубокий вдох, на выдохе постарайтесь задуть уже две свечи (три, четыре и т. д.).

“Самомассаж”

Протягивая звук [м], легко простучите кончиками пальцев щеки, губы, подбородок, скулы, крылья носа, надбровные дуги, лоб, голову, затылок, шею, плечи, грудь, живот, левую и правую руки, ноги.

“Проколотый мяч”

Представьте, что вы держите проколотый мяч. Медленно сделайте глубокий вдох и, имитируя свист воздуха из проколотого мяча, плавно выдохните, постепенно сводя ладони. Повторите несколько раз.

“Напряжение — расслабление”

Выполняется сидя или стоя.

Поднимите плечи, напрягаясь, тянитесь ими к ушам. Опустите плечи, расслабьтесь.

Вариант: поочередно поднимайте плечи, напрягая их: сначала левое, затем правое.

“Водопад”

Стоя прямо, сделайте глубокий вдох. На выдохе медленно округлите спину, потянитесь плечами внутрь, а руками к коленям, скользя ими по бедрам. Опустившись, расслабьте спину. На следующем вдохе, медленно выпрямляясь, разогните спину. Вытягивайтесь постепенно, позвонок за позвонком. Повторите несколько раз.

Е. А. ЗЕМЦОВА,

старший преподаватель
ИПКиПК БГПУ им. М. Танка.