

Рецензия
на методические рекомендации по проведению физкультурных пауз на
занятиях психолого-педагогического цикла
специальности 51.02.01 Народное художественное творчество,
52.02.04 Актёрское искусство

Автор-составитель – Бережная Елена Анатольевна, преподаватель
ГБОУ СПО РО «Ростовский колледж культуры»

Актуальность подобных методических рекомендаций не вызывает сомнения, так как на современном этапе вопросы здоровья в рамках профессионального самоопределения рассматривались лишь в рамках психолого-педагогического подхода (профессиональная пригодность, психологическая готовность к самоопределению, профессиограммы). А здоровье как устойчивая мотивационная основа поведения личности в обществе и элемент мировоззрения в контексте социально-профессионального самоопределения не рассматривается. Данное пособие представляет попытку соединения данных подходов, опираясь на опыт автора.

Пособие состоит из пояснительной записки, возможных вариантов физкультурных пауз и списка литературы.

Бережная Е.А. с 2001 года в рамках эксперимента использует физкультурные паузы на занятиях психолого-педагогического цикла. Автор предлагает следующую структуру физкультурных пауз:

- *разминка в стихотворной форме*. Основная задача: сброс напряжения, накопившийся за время лекции.
- *малоподвижная игра*. Основная задача: улучшение эмоционального фона студентов, а также переключение внимания. Игру лучше проводить в положении стоя, что позволяет задействовать большую группу мышц.
- *массаж*. Основная задача: отработка различных приёмов заботы о собственном здоровье.

Такая последовательность, по мнению Бережной Е.А., обеспечивает движение от максимальной двигательной нагрузки к её постепенному снижению и возвращению к интенсивной умственной деятельности. Автор предлагает самостоятельно комплектовать физкультурные паузы в зависимости от аудитории, количества обучающихся или задач, которые ставит перед собой преподаватель или инструктор.

К достоинствам работы можно отнести то, что некоторые элементы придуманы самостоятельно студентами, что повышает мотивационный компонент при выполнении разминки, а так же способствует развитию креативных качеств личности.

По своему содержанию, структуре и оформлению рецензируемая работа соответствует требованиям, предъявляемым к рекомендациям такого рода. На основании вышеизложенного, считаю целесообразным использовать данную работу в образовательном процессе.

Рецензент:

Кандидат биологических наук,
доцент ВАК по кафедре педагогики,
доцент кафедры «Социальная работа»
Донского государственного технического университета



Подпись гр. *Пожарской Е.Н.*

Начальник общего отдела ДГТУ

Е.Н. Пожарская

Рецензия
на методические рекомендации по проведению физкультурных пауз на
занятиях психолого-педагогического цикла специальности
51.02.01 Народное художественное творчество
52.02.04 Актёрское искусство

Автор-составитель – Бережная Елена Анатольевна,
преподаватель ГБОУ СПО РО «Ростовский колледж культуры»

Охрану здоровья обучающихся можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые студенты в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Автор разработки предлагает свой способ решения проблемы гиподинамии обучающихся на занятиях, привития правил здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни (что соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта).

Работа состоит из пояснительной записки и содержательной части (которая включает возможные варианты физ. пауз) и списка литературы.

Целями данного элемента занятия является переключение внимания; во-вторых, привитие привычки к заботе о собственном здоровье, изучению возможностей выхода из стрессовых состояний и профилактики простудных заболеваний. Третья причина проведения физкультурных пауз, тренировка обучающихся во владении аудиторией, которая даёт опыт организации, управления группой, побуждает к самостоятельности (необходимо найти свою игру или разминку), позволяет самоутвердиться в группе. Кроме того, многие физкультурные разминки – авторские, т.е. реализуются творческие возможности обучающихся.

Бережная Е.А. считает, что физкультурная пауза должна состоять из: разминки в стихотворной форме, малоподвижной игры и самомассажа, каждый элемент выполняет свои задачи. Приводя примеры возможных вариантов группировки этих элементов, автор-составитель предлагает самостоятельно комплектовать физкультурные паузы в зависимости от аудитории, количества обучающихся или задач, которые ставит перед собой преподаватель или инструктор.

Применение элементов здоровьесберегающих технологий на занятиях обеспечивает работоспособность обучающихся, снятие переутомления во время занятий, заботу об осанке и зрении студента, формирование позитивной самооценки и положительных эмоций.

Данная методическая разработка имеет большое практическое значение и может быть использована не только обучающимися по специальностям «Народное художественное творчество» и «Актёрское искусство», но и студентами других специальностей, а так же преподавателями.

Рецензент:
Зам. директора по воспитательной работе
ГБОУ СПО РО
«Ростовский колледж культуры»



Государственное бюджетное образовательное
учреждение среднего профессионального образования
Ростовской области
«Ростовский колледж культуры»

Бережная Е.А.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФИЗПАУЗ) НА ЗАНЯТИЯХ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЦИКЛА**

Ростов-на-Дону
2016

ББК 74.4

Бережная, Е.А. Методические рекомендации по проведению физкультурных минуток (физпауз) на занятиях психолого-педагогического цикла [Текст]: методические рекомендации / Е.А. Бережная. – Ростов н/Д: ГБОУ СПО РО «Ростовский колледж культуры», 2016.

Методические рекомендации предназначены в помощь преподавателям психолого-педагогического цикла при разработке поурочного планирования учебных предметов профессионального обучения на специальностях 51.02.01 «Народное художественное творчество» (по видам), 52.02.04 «Актёрское искусство» (по видам).

Методические рекомендации рассмотрены на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин ГБОУ СПО РО «Ростовский колледж культуры» (протокол № 3 от «22» октябре 2015г.)

Председатель комиссии: _____ Бережная Е.А. Бережная

Методические рекомендации утверждены и рекомендованы к использованию в учебном процессе на заседании методического совета

(протокол № 3 от «04» февраля 2016г.)

Заместитель директора по методической работе: _____ Айдинян А.В. Айдинян

Рецензенты:

Е.Н. Пожарская, кандидат биологических наук, доцент ВАК по кафедре педагогики, доцент кафедры «Социальная работа» Донского государственного технического университета

Л.С. Балека, заместитель директора по воспитательной работе ГБОУ СПО РО «Ростовский колледж культуры»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Возможные варианты физкультурных пауз.....	7
Список использованных источников.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модернизация российской экономики, призванная обеспечить устойчивость экономического роста и достижение технологического лидерства, невозможна без личности, осознающей значение профессиональной деятельности и выполняющей правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни (что соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта). Выбор профессии, понимание профессиональной деятельности в интересах устойчивого развития общества и природы не может быть успешным без здоровья, как базовой ценности, обеспечивающей возможность полноценной трудовой и общественно-полезной деятельности. Здоровье сегодня рассматривается как экономический фактор [1].

Так, данные Всемирной организации здравоохранения наглядно демонстрируют взаимосвязь состояния здоровья и экономического роста, например снижение на 10% случаев заболеваемости сердечно-сосудистой системы увеличивает на 1% доход на душу населения, а рост продолжительности жизни на 1% даёт 6% роста ВВП [2].

Государство сегодня реализует целую систему мер призванную решить данную проблему – это и законодательная политика, направленная на искоренение саморазрушительного поведения с целью оздоровления нации и пропаганда здорового образа жизни, повсеместная диспансеризация населения и большая доступность спорта для большинства населения страны. Однако проблема здоровья молодёжи до конца не решена: 46% жителей России старше 15 лет имеют хронические заболевания. При этом треть заболеваний ограничивает выбор будущей профессии, почти треть юношей по медицинским показателям имеют противопоказания к службе в Вооружённых Силах. В этой связи возрастает необходимость формирования ценностного отношения к здоровью на всех уровнях образования, в том числе и на этапе среднего профессионального образования.

На современном же этапе вопросы здоровья в рамках профессионального самоопределения рассматривались лишь в рамках психолого-педагогического подхода (профессиональная пригодность, психологическая готовность к самоопределению, профессиограммы). А здоровье как устойчивая мотивационная основа поведения

личности в обществе и элемент мировоззрения в контексте социально-профессионального самоопределения не рассматривается.

Основные пути формирования личности, принимающей здоровый образ жизни и здоровье как условие профессионального успеха ... заключаются как в использовании традиционных технологий, форм и методов педагогического сопровождения профессионального самоопределения..., так и в разработке инновационных форм педагогической поддержки профессионального самоопределения на основе научной грамотности в вопросах здоровья в контексте социально-профессиональной деятельности, реализуемой посредством потенциальных возможностей образовательных предметов естественнонаучного и гуманитарного циклов с вовлечением обучающихся в систему практико-ориентированной деятельности, обозначенной ФГОС [1].

Один из вариантов реализации данного запроса общества реализуется в Ростовском колледже культуры в рамках преподавания предметов психолого-педагогического цикла.

Причины, побудившие нас заняться этой проблемой были достаточно прагматичны. Рабочий день студента составляет минимум 6 – 8 часов, в течение данного периода ребята в основном сидят. Они так привыкают обходиться без движений, что на переменах тоже пытаются сидеть. Поэтому в течение уже нескольких лет на занятиях психолого-педагогического цикла мы проводим небольшие физкультурные минутки (физпауза), данный элемент занятия помогает переключить внимание, а, следовательно, даёт возможность отдохнуть. Во-вторых, мы пробуем привить привычку к заботе о собственном здоровье, изучение возможностей выхода из стрессовых состояний, проводим профилактику простудных заболеваний. Третья причина, побудившая нас к проведению эксперимента, тренировка ребят во владении, пусть пока в течение 5 минут, аудиторией. Физпауза обучает и даёт опыт организации, управления группой, побуждает к самостоятельности (необходимо найти свою игру или разминку), позволяет показать себя в новом свете и самоутвердиться. В рамках нашего колледжа это ещё и попытка расширить репертуар обучающихся в их работе с детьми, многие физ. разминки – авторские. Даже то, что в момент физпаузы ребята начинают улыбаться, действует только положительно.

Исходя из нашего опыта, мы предлагаем следующую структуру физпауз:

- разминка в стихотворной форме. Основная задача: сброс напряжения, накопившийся за время лекции.

- малоподвижная игра. Основная задача: улучшение эмоционального фона студентов, а так же переключение внимания. Игру лучше проводить в положении стоя, что позволяет задействовать большую группу мышц.

- массаж. Основная задача: отработка различных приёмов заботы о собственном здоровье.

Такая последовательность, обеспечивает движение от максимальной двигательной нагрузки к её постепенному снижению и возвращению к интенсивной умственной деятельности.

Комплектуется каждая физпауза в зависимости от аудитории, количества обучающихся или задач, которые ставит перед собой педагог или инструктор. На первых порах физпауза проводится самим педагогом, который демонстрирует структуру разминки, а так же, как правильно инструктирует каждую часть. Затем предлагается проведение данного фрагмента студентами, по их желанию.

Данная работа является результатом эксперимента, проводимого в колледже культуры с 2001 года.

ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ

1. *Разминка:*

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

Игра: «Экстрасенс»

Задача: развивать интуицию, почувствовать, как люди тебя воспринимают в ходе общения. По желанию определяют экстрасенса, который садится на стул спиной к остальным игрокам. По очереди каждый игрок подходит со стороны спины и касается плеча экстрасенса. Экстрасенс, прислушиваясь к своим внутренним ощущениям, делит игроков на: сотрудников, начальников и подчинённых, которые расходятся в заранее определённые места (о расположении этих групп экстрасенс не знает). Когда все участники игры разошлись по определённым группам, экстрасенс оборачивается и говорит где стоит каждая группа. По окончании каждого раунда проводится анализ.

Массаж: точки от головной боли и «мышечный корсет» лица.

1. Указательными пальцами найти в височной кости ямку и вращательными движениями от лёгкого до очень сильного нажать на точку (повторить 3 раза).

2. Найти «вершину» лицевой кости и указательными пальцами сильно надавить.

2. *Разминка:*

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому, что он продрог.

Лучик ёжика коснулся.

Ёжик сладко потянулся.

Игра: «Сиамские близнецы» (реквизит: листы бумаги)

Члены группы делятся на пары, соприкасаются на уровне лба (зажимая посередине листок бумаги) и выполняют следующие команды: пройти вперёд, назад, присесть, разобрать и собрать сумку, завязать шнурки. Во время игры пары не имеют права переговариваться. В игре проверяется совместимость пары.

Массаж: Для повышения иммунитета организма можно делать следующий точечный массаж.

- Первая точка находится посередине ключицы, указательным пальцем нажать на точку.

- Вторая точка расположена в месте соединения ключиц (в ямке).

- Третья точка – это миндалины, массируются одновременно.

- Четвёртая точка – это ушные лимфатические узлы (под нижнечелюстной костью).

- Пятая – последний шейный позвонок, массируется большим пальцем.

- Шестая точка – над крыльями носа, массируется двумя руками одновременно.

- Седьмая точка – расположена в основании бровей.

- Восьмая – в ямке около уха.

- Девятая – между первым и указательным пальцами на левой руке.

Данный массаж рекомендуется делать в первой половине дня, в качестве профилактической меры. В случае болезни рекомендуется делать несколько раз в день.

3. Разминка:

Летит самолёт низко,

Летит высоко.

Летит самолёт близко,

Летит далеко.

Игра: «Передай мяч» (реквизит: мячи)

Игроки делятся на две равные команды. Ведущий передаёт первым игрокам мячи, по сигналу ведущего игроки передают мячи следующему, используя только подбородок и плечи. Запрещается пользоваться руками.

Массаж: массаж рук с помощью карандаша.

Положить карандаш на тыльную часть руки и прокатить по всей поверхности несколько раз. Тоже проделать и с другой рукой. Затем перевернуть руку ладонью вверх и тупым концом карандаша совершать точечные вращательные движения по всей поверхности, тоже сделать и на другой ладони. Каждый палец разминать сначала «по граням», а после выполнять действие похожее на «вывинчивание кольца». Данный массаж активизирует все системы организма.

Мизинец – сердце,
Безымянный – печень,
Средний – кишечник,
Указательный – желудок,
Большой – голова.

4. Разминка:

У тёти Моти четыре сына,
Четыре сына у тёти Моти.
Они не ели, они не пили
А повторяли одни слова:
Правая рука....

Игра: «Передай приветствие» (невербально)

Игроки делятся на несколько равных команд. По сигналу ведущего впереди стоящий игрок должен поприветствовать следующего игрока, не используя слова и не повторяя приветствия впереди стоящих игроков. Та команда, которая первая завершит действия, выигрывает.

Массаж: массаж ушей

На ушах имеются более 120 биологически активных точек, их расположение точно отображает соответствующие органы и части тела. Так, мочка уха является головой зародыша, а противозавиток – позвоночником. Конфигурация уха отображает точные данные о потенциальных возможностях человека, о его физической силе, интеллектуальных способностях, о жизненном пути. На мочках ушей у всех духовно

одарённых людей и философов, а также у тех, кто преуспел в материальном отношении, это проявляется особенно ярко – мочки ушей у них мясистые, длинные, находятся на значительном удалении от щек. А у людей истощённых, болезненных мочки ушей короткие, чахлые, искривлённые, морщинистые.

1. Загибание вперёд ушных раковин. Поместить обе руки за уши; загнув их с силой прижать к голове. Следует сделать 5-7 таких движений.

2. Захватить мочки ушей указательным и большим пальцами и оттягивать их вниз. Число движений (оттягиваний) соответствует возрасту. Чем старше человек, тем с меньшей интенсивностью следует выполнять это упражнение.

3. Ладони положить на уши выполнять поглаживающие и растирающие движения.

4. Массаж против завитка. Концы указательного и среднего пальца с силой скользят вниз по всей длине против завитка.

5. Массаж слухового отверстия и козелка осуществляется кончиком указательного или среднего пальца поглаживающими, растирающими движениями.

6. Упражнение для улучшения слуха. Ладони накладываются на уши и делаются пружинящие движения, чтобы образовалась воздушная подушка. Движения повторяются 3 – 5 раз.

7. Растирание за ухом. Указательными и средними пальцами осуществляется поглаживающие и растирающие движения.

5. Разминка:

Как живёшь,

Как идёшь,

Как бежишь,

Как спишь,

Как даёшь,

Как берёшь.

Игра: «Запретное движение» (развитие внимания)

Ведущий в начале игры показывает движение, которое совершать игрокам нельзя (например: руки вверх). Затем игроки вместе с ведущим выполняют небольшой комплекс упражнений, который включает в себя и запретное движение. Тот игрок, который совершает запретное действие, становится ведущим и придумывает своё запретное действие.

Массаж: упражнения для глаз

1. При открытых глазах голова поворачивается вправо, а взгляд влево; голова опускается вниз, а глаза поднимаются вверх и т.д.
2. Без движения головы взгляд направляется вправо, вверх, влево, вниз.
3. Без движения головы взглядом написать буквы «А», «Я», «О».
4. Найти точку на стекле, удержать взгляд в течение нескольких секунд на ней, а затем перевести на линию горизонта (вдаль).

6. Разминка:

Лети, лети лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг.
Возвращайся, сделав круг,
Лишь коснёшься ты земли,
Будь, по-моему, вели.

Игра: «Спартакиада» (необходимо жестами показать характерные для определённого вида спорта движения, например, бег, прыжки, метание диска, бокс)

Массаж: для всех систем организма:

1. Быстро потрите ладони (5 сек.)
2. Теперь быстро потрите разогретыми пальцами щёки верх-вниз (5 сек.)
3. Часто постучите пальцами барабанной дробью по макушке головы (5 сек.)
4. Сожмите руку в расслабленный кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю сторону предплечья (3 раза)
5. Осторожно нажмите на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами (3 раза)

6. Найдите на шее пульс сонной артерии, осторожно нажмите на артерию, дышите глубоко, считайте до 5.

7. Большим пальцем нащупайте впадину в основании черепа (у места соединения головы с позвоночником), нажмите, сосчитайте до 3х, отпустите. Повторить 3 раза.

7. Разминка:

Рельсы, рельсы.

Шпалы, шпалы.

Ехал поезд запоздалый,

Из последнего вагона вдруг посыпалась крупа.

Пришли куры поклевали,

Пришли гуси пощипали.

Пришёл дворник всё подмёл.

Игра: «Земля, воздух, вода» (необходимо показать сферу, в которой пребывает конкретный объект, например: голубь, мышь, корова, самолёт, альбатрос, юла)

Массаж: комплекс релаксации:

Вариант 1: Сядьте там, где никто не будет Вас беспокоить в течение 10 минут. Расслабьтесь. Закройте глаза, сожмите веки, расслабьте их, повторите несколько раз. Посчитайте медленно от 10 до 0. Представьте, что Вы медленно опускаетесь вниз в кабине лифта. Сосредоточьтесь на руках, которые должны лежать на коленях без напряжения; попробуйте кончиками пальцев «почувствовать» воздух в комнате.

Вариант 2: Представьте мысленно большие цветные поверхности:

Чёрную классную доску

Красный закат солнца

Зелёный луг

Синее небо

Лиловую ткань

Белизну только что выпавшего снега.

8. Разминка:

Раз мобильник,
Два мобильник.
Пейджеры
Пейджеры.
Навороченные тачки,
Женщины,
Женщины.
Это круто,
Это классно.
Пальчики,
Пальчики.
Ну-ка, дружно,
Ну-ка, вместе.
Девочки,
Мальчики.

(Автор Данилова Виктория)

Игра: «Телевизор»

Игроки разбиваются на две команды-шеренги, лицом друг к другу. Нечётный игрок назначается судьёй. По сигналу игроки одной команды начинают двигаться и говорить. Участники другой команды стараются повторить всё, что делают игроки напротив. Жюри оценивает внимание и артистизм. Первый тур: одна команда показывает другая – копирует, а затем меняются местами.

Массаж: при тяжести в голове, умственной усталости, напряжении мышц шеи:

1. Пятью пальцами нажать (3 раза) на макушку по середине затылка
2. Тремя пальцами надавить (3 раза) на виски
3. Четырьмя пальцами надавить (3 раза) на заднюю поверхность шеи

9. Разминка:

Два притопа,
два прихлопа.

Ёжики, ёжики.

Наковали, наковали

Ножики, ножики.

Бег на месте

Бег на месте.

Зайчики, зайчики.

Ну-ка дружно,

Ну-ка вместе.

Девочки,

Мальчики.

Игра: «Брито-стрижено»

Помните сказку, где жена наперекор мужу делала всё наоборот.

Ведущий выходит в центр и показывает какие-либо физические упражнения. Все остальные всё делают наоборот. Например, ведущий делает шаг вперёд, а все – назад; ведущий руки поднимает вверх, все – опускаю. Кто ошибся, тот и становится ведущим.

Массаж: «Сорока-ворона»

Бабушкина потешка не что иное, как массаж в игре.

На ладошках и стопах есть проекция всех внутренних органов.

В центре ладошки – проекция толстого и тонкого кишечника. Регулярный массаж между подушечками среднего и безымянного пальцев избавит от запоров. Затем возьмём мизинец и сожмём его – воздействуем на сердце. Затем, безымянный палец – половая сфера, нервная система. Средний палец стимулирует работу печени, а указательный – работу желудка. Большой отвечает за голову, сюда же выходит «лёгочный меридиан». Данный палец недостаточно сжать, а необходимо «побить», чтобы активизировалась деятельность мозга, и провести профилактику респираторных заболеваний.

11. Разминка: Мы ногами топ-топ

Мы руками хлоп-хлоп.

Мы глазами миг-миг.

Мы плечами чик-чик.

Игра: «Да - Нет»

Болгары при ответе «Да» головой водят из стороны в сторону, при ответе «Нет» – сверху-вниз. Попробуйте отвечать на мои вопросы как болгары.

Например: Сейчас день?

Вы мальчики?

Сейчас перемена? и т.д.

Массаж:

Эти упражнения – эффективное средство, успокаивающее нервную систему и сердечно-сосудистую системы, способствуют контролю над эмоциями. Применяется до ожидаемой психической напряженности или в период разыгравшегося стресса, а также постоянно с профилактической целью.

1. Сядьте в наиболее удобном положении, скрестив ноги.
2. Держите правую руку перед собой.
3. Приложите слегка правый большой палец к правому крылу носа, но не закрывайте носовой ход. Слегка прижмите безымянный палец той же руки к левому крылу носа, но не закрывайте его. Это исходное положение. Придерживайтесь главного правила естественного дыхания: при вдохе живот выпячивается, при выдохе подтягивается.
4. Слегка вдохните.
5. Зажмите правое крыло носа большим пальцем, сделайте глубокий вдох через левую половину носа в течение 8 отсчётов.
6. Зажмите обе половины носа, задержите дыхание, считайте до 8. Рот не открывайте.
7. Откройте правую половину носа, сняв с неё правый большой палец. Выдохните через правую половину носа со счётом 8.
8. Без паузы со счётом 8 вдыхайте через правую половину носа.
9. Зажмите обе половины носа и задержите дыхание в течение 8 отсчётов.
10. Откройте левую половину носа, подняв безымянный палец. Выдыхайте со счётом 8 через левую половину носа. Наиболее полезно это упражнение выполнять незадолго до сна, повторяя по 7 раз.

11. Разминка:

Далеко, далеко в стране наоборот
Живёт веселый, но странный народ.
Ногами они бьют в барабаны,
А разговаривают хлопками.
При встрече покажут друг другу язык,
И ушами танцуют в тот же миг.
Смотрят на всё вот такими глазами
И ходят с круглыми животами.
Реснички у них порхают как птички
Порхают, порхают, почти улетают.
До свиданья они покажут спиной
И вприпрыжку все скачут домой.

(Автор: Денис К.)

Игра: «Зеркальный паровоз»

Все игроки становятся в круг. Ведущий подходит к любому игроку и демонстрирует любое движение, которое тот должен повторить. Теперь игрок становится впереди ведущего (паровозиком) и продолжает игру. Все, стоящие за первым игроком-ведущим и игрок, перед которым он остановиться, должны быстро повторить движения ведущего.

Цель игры: раскрепостить участников и почувствовать себя одним целым.

Массаж: «Три колодца»

Это, пожалуй, самая забытая из «лечебных» игр. Она строится на лёгочном меридиане – от основания большого пальца до подмышки.

1. Поглаживаем основание пальца, приговаривая:

- Пошёл Ивашка за водой и встретил деда с бородой. Тот показал ему колодцы...

2. Слегка надавливая на запястье, прямо на точку пульса.

- Здесь вода холодная. (Активизируем иммунную систему. Профилактика простуды).

3. Проводим пальцем по внутренней поверхности руки до локтевого сгиба, надавить на сгиб:

- Здесь вода тёплая. (Регуляция работы лёгких)

4. Проводим дальше до плечевого сустава.

- Здесь вода горячая.

5. Пощекотать под мышкой.

- А тут кипяток!

11. Разминка:

Утро красное настало,

Стадо носорогов встало.

Потянулись носороги,

Почесали дружно роги.

Почесали дружно ноги.

И помчались по дороге.

Игра: «Круг»

Выбрать ведущего. Остальные игроки, взявшись за руки, образуют круг. По команде водящий выходит из комнаты и возвращается туда, когда его позовут. Пока он отсутствует, остальные игроки начинают запутываться, меняя свое положение в круге, но, не отрывая, рук друг от друга. Когда водящий войдет, ему необходимо распутать всех игроков.

Массаж: (серия дыхательных упражнений для парадоксального дыхания, необходимого людям речевых профессий в момент усталости голосового аппарата:

- исходное положение: стоя, руки опущены, поднять руки в стороны – выдох и в этом – вдох; опустить руки – выдох и в этом положении – вдох;

- исходное положение: стоя, руки опущены; поднять руки вверх – выдох и в этом положении вдох, опустите руки – выдох и в этом положении – вдох;

- исходное положение: стоя, руки опущены; наклон туловища вперед – выдох и в этом положении – вдох; вернуться в исходное положение – выдох и в этом положение – вдох.

Каждое упражнение повторить по 3–5 раз.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, И.Г. Вопросы здоровья в контексте социально-профессионального самоопределения [Текст] / И.Г. Андреева // Педагогика. – 2014. – № 8. – С. 13–19.
2. Здоровье – ключ к благосостоянию // XXIV совещание Совета по сотрудничеству в области здравоохранения Содружества Независимых Государств. – 2014. – 18 июня.
3. Игры – обучение, тренинг, досуг... [Текст] / под ред. В.В. Петрусинского. – М.: Новая школа, 1994. – 368 с.
4. Леви, В. Искусство быть собой [Текст] / В. Леви – М.: Знание, 1991.
5. Рогов, Е.Н. Психология общения [Текст] / Е. Н. Рогов. – М., 2005.
6. Самоукина, Н.В. Игры в школе и дома [Текст]: психотехнические упражнения коррекционные программы / Н.В. Самоукина. – М.: Новая школа, 1995. – 138 с.
7. Чистякова, М.И. Психогимнастика [Текст]/М.И. Чистякова; под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.
8. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения [Текст] / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – 2-е изд., доп. – М.: Класс, 1999. – 272 с. – (Библиотека психологии и психотерапии; вып. 67).