

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПРАКТИК НА УРОКЕ С ДЕТЬМИ С ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Подготовила Архипова Алена
Николаевна, учитель коррекционных
классов

МЫ АКТИВНЫЕ



ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

- ✘ Рациональная организация здоровья
- ✘ Динамические паузы
- ✘ Дыхательная гимнастика
- ✘ Психогимнастика
- ✘ Релаксационные упражнения для мимики лица
- ✘ Гимнастика для глаз

ФИЗМИНУТКИ

- ✘ И. п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох, 3—4 — исходное положение — выдох.



И. п. Ноги на ширине плеч, руки по швам. 1-2 – руки на пояс, 3-4 руки на плечи, 5-6 руки над головой, 7-8 хлопки, 8-10 руки на плечи, 11-12 руки на пояс, 13-14 руки по швам.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Свечка»

И.п. – стоя, руки перед грудью, ладонями кверху, на них как бы находится свеча, которую нужно «задуть».

1-2 – глубокий вдох носом;

3-4 – задержать дыхание;

5-6-7-8 – выдохнуть медленно и ровно через рот, задувая воображаемое пламя свечи;

повторить 2 раза.

«Дровосек»

И.п. - стоя, ноги шире плеч, пальцы рук сцеплены в замок;

1-2-3-4 -- вдох носом (поднять руки вверх над головой);

5-6 -- резкий выдох ртом (наклониться вперед и опустить руки, имитируя рубку дров);

повторять 3-4 раза.

ПСИХОГИМНАСТИКА

- ✗ «Кулачки – ладошки»
- ✗ Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем. Усложнение: - одна рука- кулак, вторая- ладонь, одновременно меняем- первая – ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма; - ладонь, ладонь, кулак, кулак. Ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочередно,



РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МИМИКИ ЛИЦА

- ✘ сморщить лоб, поднять брови (удивиться);
- ✘ нахмуриться, расслабить брови (рассердиться);
- ✘ расширить глаза (страх);
- ✘ расширить ноздри (вдыхаем запах);
- ✘ зажмуриться;
- ✘ поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение);
- ✘ оскалить зубы, ослабить щёки и рот (улыбка).

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- ✘ «С широко закрытыми глазами». Закройте глаза и попробуйте описать ими воображаемый круг, затем горизонтальную восьмерку, потом крестик.



«Жмурки».

Несколько раз сильно зажмурьтесь, потом просто закройте глаза и посидите 20-30 секунд.

МЫ ЗА ЗОЖ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ