**Валеологические паузы**

В данном материале представлены разнообразные упражнения, с помощью которых можно активизировать мыслительную деятельность, с помощью дыхательной гимнастики благоприятно воздействовать на мозг, сохранить зрение и снять напряжение с глазных мышц, поддерживать в тонусе мышцы, а значит и осанку, провести психологическую разгрузку организма. Использование предложенных упражнений будет способствовать поддержанию здоровья и бодрости учеников.

Предложенные упражнения рекомендуются для использования учителями при проведении валеологических пауз на уроках, а также родителями (законным представителям), учащимися во время домашних занятий.

**Упражнения мозговой гимнастики**

**1. Перекрестные движения**- активизирует работу обоих полушарий, подготавливает к усвоению знаний. Под музыку дети выполняют перекрестные координированные движения: одновременно с правой рукой двигается левая нога. Передвигаться можно вперед, вбок, назад. Одновременно они совершают движения глазами во все стороны. Это позволяет «пересечь» среднюю линию, то есть активизировать оба полушария одновременно и таким образом подготовиться к усвоению новых знаний.

**2. Шапка для размышлений** – улучшает внимание, правописание, ясное восприятие и речь. «Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук своего голоса, когда они говорят или поют.

**3. Качание головой** – улучшает мыслительную деятельность, чтение. Для расслабления мышц шеи и плеч. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение, подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. После этого голос звучит более уверенно.

**4. Качание икр** – улучшает мыслительную деятельность, внимание, понимание при чтении. Возьмитесь за спинку стула впереди себя, поставьте вперед правую ногу и немного согните ее в колене. Левая нога сзади вытянута. Одновременно с наклоном вперед и выдохом мягко прижмите находящуюся сзади пятку к полу. Затем приподнимите пятку и сделайте глубокий вдох. Повторите 3 раза, меняя ноги. Чем больше согнута находящаяся впереди нога в колене, тем большее растяжение чувствуется в икрах сзади.

**5. Ленивые восьмерки** – активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания. Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение обеими руками.

**6. Заземлитель** – улучшает внимание, мыслительную деятельность, понимание при чтении. Удобно расставьте ноги. Правую ступню разверните вправо, левую направьте строго прямо. При выдохе согните правое колено. Вдохните, одновременно напрягая правую ногу. Бедра держите «собранными». Это поможет укрепить бедра и стабилизировать спину. Повторите упражнение 3 раза. Затем сделайте то же самое левой ногой.

**7. Активизация руки** – улучшает зрительно-моторную координацию. Держите одну вытянутую вверх руку рядом с ухом, другой рукой обхватите за головой локоть вытянутой руки. Мягко выдохните воздух через сжатые губы, одновременно активизируя мышцы и подталкивая кисть другой рукой в четырех направлениях (вперед, назад, к себе, от себя).

**8. Сова** – улучшает зрительную память, внимание, снимает напряжение, которое развивается при длительном сидении и чтении. Ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его. Поверните голову влево так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад, посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите, держась за плечо другой рукой. Можно добавить вокализацию: голова у плеча – вдох, голова на груди – выдох с вокализацией «у-у-х», голова у другого плеча – вдох и т.д.

**9. Слон** – улучшает восприятие, правописание, при чтении – слушать и понимать услышанное. Согните левое колено, «приклейте» голову к левому плечу и вытяните руку, показывая пальцем поперек комнаты. Используя грудную клетку, двигайте верхнюю часть тела так, чтобы рука описывала ленивую восьмерку. Рука остается неподвижной относительно туловища, так же как и плечи, и голова. Смотрите дальше пальцев (если вы видите две кисти, все в порядке). Повторите движение другой рукой.

**10. Точки Кука** – трансформирует отрицательные эмоции в положительные, улучшает внимание, ясное восприятие речи. Упражнение состоит из двух частей, выполняется сидя. Сначала надо положить левую щиколотку на правое колено, затем обхватить правой рукой левую щиколотку, а левую руку положить на подошву левой стопы (можно положить правую щиколотку на левую ногу). Сидите так одну минуту с закрытыми глазами, глубоко дыша, язык прижат к небу. Выполняя вторую часть упражнения, расплетите ноги и соедините кончики пальцев рук, продолжая глубоко дышать еще одну минуту.

**11. Симметричные рисунки** – улучшает зрительно-двигательную координацию. Дети должны рисовать симметричные рисунки двумя руками одновременно (к себе, от себя, вверх, вниз). В результате получаются интересные формы, возникает чувство расслабления рук и глаз, улучшается процесс письма.

**12. Точки (кнопки) мозга** – улучшает внимание, чтение. Одну руку дети кладут на пупок, другой – массируют точки, которые расположены сразу же под ключицей с правой и левой стороны груди. При выполнении движения они представляют, что на носу находится кисточка и «рисуют» ею бабочку или восьмерку на потолке. Дети также могут водить глазами по стене в том месте, где стена пересекается с потолком.

**13. Точки равновесия** – улучшает мыслительную деятельность, внимание, координацию движений. Дотроньтесь двумя пальцами одной руки до впадины у основания черепа (сразу за ухом), другую руку положите на пупок. Дышите, поднимая энергию вверх. Через минуту положите пальцы на точки за другим ухом.

**14. Точки пространства (космические кнопочки)** – улучшает мыслительную деятельность. Положите два пальца над верхней губой, а другую руку – на копчик. Держите так минуту, «вдыхая» энергию вверх по позвоночнику.

**15. Точки земли** – помогает накапливать силы. Массирование двух точек одновременно – одна находится в ямке под нижней губой, а вторая в середине края кости (лобковой) внизу живота. Между ними образуется связь – меридиан энергии, который помогает накапливать силы.

**Упражнения, стимулирующие мозг при решении сложных задач, при работе, требующей особого напряжения**

**1.**  Мягко массируем (легко надавливая и чуть натягивая кожу на лбу между точками), закрыв глаза, «кнопочки мозга» - точки, расположенные симметрично относительно линии, вертикально делящей лицо пополам, над глазами, посредине между бровями и линией роста волос. – При сильном волнении, перед контрольной, диктантом, экзаменом.

**2.** Медленно двигаем уши, держа их за кончики, взад-вперед (по 10 раз). В крайнем положении на мгновение задерживаем. Глаза при этом то закрываем, то открываем. – Помогает лучше воспринимать на слух и говорить самому, обостряет память и внимание.

**3.** Примерно минуту массируем круговыми движениями верхнюю часть щек в области скул.

**4.** Круговыми движениями массируем одновременно подбородок и лоб, медленно считая до 30.

**5.** Массаж областей сверху и снизу глаз. Это надо делать очень легко и осторожно.

**6.** Такими же легкими движениями пробегаем пальцами от уголка глаза до кончика носа и обратно (10 раз).

**7.** Широко раскрываем рот и вращаем нижней челюстью (10 вращений) – Когда устали глаза или рот.

**8.**  Медленное вращение головой, прикрыв глаза. – Помогает пересекать среднюю линию. Разминка для мозга. Руки «домиком». Поза восьмерки.

**Упражнения для сохранения хорошего зрения и снятия напряжения с глазных мышц**

Краткое изложение правильных привычек зрения

**1.** Моргайте и двигайтесь: непрерывно и автоматически.

**2.** Дышите: легко и непрерывно.

**3.** Смотрите на ближние и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаз.

**4.** Возбуждайте в себе интерес: во время рассматривания объекта путешествуйте по нему.

**5.** Воспринимайте увиденное без усилия.

**6.** Часто закрывайте глаза, чтобы дать им отдых.

Глаз с нормальным зрением никогда не старается увидеть. Глаз обладает идеальным зрением только тогда, когда он находится в состоянии абсолютного покоя. Если человек хочет избежать аномалий рефракции, ему необходимо избавиться от любых мыслей об усилии. Психическое напряжение любого рода всегда приводит к сознательному или бессознательному напряжению глаз. Если расслабление достигается лишь на момент, коррекция также одномоментна. Когда расслабление становится постоянным, коррекция также постоянна. Поэтому для хорошего зрения необходимо постоянно расслабленное состояние органа зрения.

**Расслабление, массаж, разминка**

**Расслабление глаз**

Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света. Закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах. Лицо и тело также расслабить. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувства тепла и тяжести должны смениться легкостью, а в дальнейшем - полной потерей ощущения глаз. Время расслабления не ограничено. В промежутках между другими упражнениями для глаз оно может составлять 20-40 секунд, выполняемое само по себе - 3-5 минут. Расслабление можно проводить в любое время.

 **Пальцевые повороты**

Поставьте указательный палец какой-нибудь руки перед своим носом. Мягко поворачивайте голову из стороны в сторону, смотря при этом мимо пальца, а не на него. Вам покажется, что палец двигается. Очень быстро ощущения движения можно добиться, если вы закроете глаза и будете делать повороты таким образом, чтобы кончик носа каждый раз касался пальца во время прохождения мимо него. Если же после того, как вы откроете глаза, они будут "прилипать" к пальцу, у вас появится головокружение, и вы не сможете добиться ощущения движения. Что, не можете добиться никакой иллюзии движения? Тогда попытайтесь проделать следующее. Поднесите ладони к лицу, широко растопырив пальцы. Делайте повороты головой, представляя, что пальцы - это что-то вроде частокола, и смотрите в момент их прохождения не на них, а сквозь них вдаль. Пальцы должны проходить мимо вас. Чередуйте три поворота с закрытыми глазами (с мыслью - "они движутся к одному уху, а потом к другому"), с тремя поворотами с открытыми глазами, видя пальцы проходящими мимо вас. Делайте эти повороты всегда по 20-30 раз, не забывая при этом о дыхании. Эти повороты обладают снимающим боль эффектом. Если у вас появилась головная боль или какая-нибудь боль вообще, то поделайте эти повороты в течение 10-20 минут, чередуя повороты с открытыми глазами с поворотами с закрытыми глазами. Сделайте после этого пальминг, и вам станет легче. Но в любом случае думайте о движении. И дышите!

Повороты головы являются одним из наиболее ценных упражнений, поскольку они через симпатическую нервную систему снимают напряжение буквально с каждой частички вашего тела.

**«Письмо носом»**

Значительная часть напряжения, приходящаяся на нашу нервную систему, покоится в задней части шеи у основания черепа. Все мы так много читаем, пишем, работаем за компьютером, водим автомобиль, что на определенном этапе шея начинает тянуть голову назад и сутулить плечи. Мы в этот момент чувствуем, что "пожалуй, устали". Глаза с нарушенной сносностью ведут к таким же последствиям. Чтобы облегчить это состояние, закройте глаза и, используя нос как удлиненную ручку, пишите им что-нибудь в воздухе. Что именно писать? Вспомните алфавит и напишите названия городов, начинающиеся на буквы алфавита по порядку (на столько букв, на сколько вы сможете вспомнить). Например, для А - Анапа, для Б - Брест, для К – Кемерово и так далее. В следующий раз, чтобы избежать скуки, поставьте себе другую задачу. Пишите названия стран, цветов, драгоценных камней, профессий, продуктов и так далее - на каждом уроке разное. Это вас развлечет, и вы потеряете ощущение усталости у основания черепа, ведущее к напряжению глаз. Это упражнение, поскольку вы рисуете контуры букв, помимо всего прочего, пускает в ход вашу память и мысленное представление, что несет с собой расслабление. "Письмо носом" можно использовать как первую помощь при появлении напряжения в течение дня, где бы оно не возникло. Конечно, на людях незаметно использовать свой нос в качестве удлиненной ручки и двигать при этом голову невозможно, но вы тогда можете закрыть глаза и мысленно писать кончиком вышивальной иглы какие-нибудь буквы на головке булавки. Ни один человек не заметит этого. Даже такое упражнение способно уменьшить напряжение, поскольку оно дает возможность осуществляться вибрации глаз. Держите глаза во время выполнения "письма носом" мягко прикрытыми, и под веками начнутся эти непроизвольные перемещения глаз с частотой около 70 раз в секунду. Зрение после того, как вы откроете глаза, покажется вам яснее. [От меня: не пишите печатными буквами]

**Массаж глаз**

Хорошее тонизирующее влияние на циркуляцию крови, на глазные нервы и нервные окончания могут оказывать очень простые манипуляции - это поглаживание кончиками пальцев закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием, когда одновременно массируются оба глаза двумя пальцами - указательным и средним. По нижнему краю глаза - движение к носу, по верхнему краю глаза - над бровями. Такие движения повторяются 8-15 раз.

Тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев обеих кистей проводить поглаживание бровей от переносицы к вискам с небольшим нажимом: глаза должны быть закрыты. Выполнить 20-30 движений.

Тремя пальцами надавите три раза под бровями, по верхнему краю глазницы, стараясь, чтобы ногти не касались кожи, и направляя движение вверх. То же самое сделайте по нижнему краю глазницы, направляя движение вниз.

**Сведение глаз**

Тренирующийся следит за движением карандаша при перемещении его от расстояния вытянутой руки к кончику носа до момента двоения. 10 раз перемещение переносится по центру к переносице и по 10 раз перед каждым глазом. Чем больше приблизится ближайшая точка, тем эффективнее упражнение.

Или: поднесите палец близко к носу и сфокусируйте на нем взгляд на секунд 5 так, чтобы различить фактуру кожи, потом быстро переведите на какой-нибудь предмет на столе, чтобы тоже различить подробности. Повторить пять раз.

Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Отводя руку вправо, следите за пальцем, не поворачивая головы. Верните руку в исходное положение, не отрывая взгляд от кончика пальца. То же выполните с левой рукой.

**Метка на стекле**

На стекле окна на уровне глаз прикрепить круглую метку диаметром 3-5 мм на расстоянии 30-35 см от глаз. Вдали на линии взора, проходящей через эту метку, найти любой удаленный предмет (ствол дерева, фонарный столб и т. д.) и переводить взгляд то на метку, то на этот предмет.

ИЛИ:

Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 секунд. Перевести взгляд на ладонь или наручные часы. Повторить 15 раз.

Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить (выдох).

**Для профилактики близорукости** предлагаем следующие упражнения (исходное положение сидя, каждое повторяется 5-6 раз):

**1.** Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.

**2.** Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.

**3.** Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.

**4.** Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Указанные упражнения желательно повторять через каждые 40-50 минут зрительной работы в домашних условиях. Продолжительность однократной тренировки 3-5 минут.

Положение - сидя или стоя. Длительность - 30-45 секунд.

• Закройте глаза, расслабьте брови.

• Медленно, чувствуя напряжение глазных мышц, переведите глаза в крайнее левое положение.

• Медленно, с напряжением, переведите глаза вправо.

Повторите упражнение 10 раз.

• старайтесь не щуриться;

• следите за тем, чтобы веки не подрагивали;

• напряжение глазных мышц не должно быть чрезмерным; со временем они укрепятся, и их двигательные возможности улучшатся.

• В течение 5 секунд смотрите обоими глазами на переносицу. Расслабьтесь.

• Обоими глазами смотрите на кончик носа до появления легкой усталости.

Представьте, что вы стоите близко к большим настенным часам, центр которых расположен прямо перед вашими глазами. В начале упражнения взгляд устремлен в центральную точку. Затем, не поворачивая головы, бросьте взгляд на любую из цифр на циферблате, а затем так же быстро вернитесь в центр. Теперь бросьте взгляд на следующую цифру и вернитесь в центр. В целом необходимо обойти по данной методике весь циферблат по и против часовой стрелки.

ИЛИ:

Закройте глаза и представьте крупным планом циферблат настенных механических часов без стрелок. Начните водить зрачками по воображаемым диаметрам, соединяющим цифры 12-6, 1-7, 2-8, 3-9 и так далее. Пройти два полных круга.

• В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить 10-12 раз);

• Круговые движения глазами в одном и другом направлении (повторить 4-6 раз) - это упражнение выполняется при открытых и закрытых глазах;

• Частое моргание в течение 20 секунд.

Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, перевести взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый верхний угол. Повторить 5-8 раз. Потом в обратном порядке.

Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали, по диагонали.

Техника упражнения состоит в своеобразном написании букв или слов открытыми глазами. При этом желательно чередовать размер написанных букв, например, написание слов на всю противоположную стену до минимального написания слов на предмете, отстоящем от глаз на расстоянии 33 см. Разнообразные движения совершаются при написании букв алфавита. Чем больше размах движения глаз, тем выше эффект упражнения. Рекомендуется чередовать письмо с легким массажем глаз пальцами через веки.

Эффективно тренирует ослабленные мышцы глаза... чтение. Три минуты читайте текст, расположив книгу на удобном и привычном расстоянии, затем три минуты продолжайте чтение, отодвинув книгу дальше, внимательно всматриваясь в "далекие и нечеткие" буквы. Читать таким образом нужно каждый день, продолжительность этого упражнения - от 15 минут до получаса.

**Советы и упражнения из школы зрения**

При плохом зрении глаза не скользят по объектам, а как бы приклеиваются к ним, взгляд "стекленеет". Когда едите в транспорте , то позволяйте миру проплывать перед вами, не надо "прыгать глазами" с одного предмета на другой, "не цепляйтесь".

При просмотре телевизора периодически пробегайте взглядом по поверхности экрана. То есть, как будто вы смотрите в окно и переводите взгляд на стекло.

Разотрите ладони, чтобы они стали теплыми. Вытяните пальцы, словно снимаете перчатки. Легко похлопайте кончиками пальцев по лицу, макушке, затылку, шее, особенно обратите внимание на границу шеи и плеч. Найдите сами, где у вас скопились основные напряжения. При похлопывании это очень хорошо чувствуется. Проходя область нижней челюсти рот лучше открыть.

**Комплекс «пятиминутных» упражнений**

Важной составной частью каждого упражнения является фаза расслабления в конце. Желаемый эффект достигается только при выполнении этого условия.

**1**. Скосите глаза влево. Вдохните, удерживая мышцы глаз в этом положении, сосчитайте до 3, выдохните. Вновь переведите взгляд вперед. Расслабьтесь, сделав при этом глубокий вдох и выдох. Аналогично повторить вправо, вверх и вниз.

**2.** Поверните голову влево, через левое плечо посмотрите назад. Вдохните, удерживая мышцы глаз в этом положении, сосчитайте до 3, выдохните. Верните взгляд и голову в исходное положение. Расслабьтесь, сделав глубокий вдох и выдох. Аналогично повторить вправо.

**3.** Сцепите руки на затылке, наклоните вперед голову, смотрите прямо вперед. Вдохните, нажимая затылком назад на ладони, сосчитайте до 3, выдохните. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

**4.** Обопритесь подбородком в кулак. Голову держите прямо, смотрите перед собой. Вдохните, нажимая подбородком на кулак, сосчитайте до 3, выдохните. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

**5.** На протяжении 3 вдохов и выдохов скашивайте глаза влево. Ненадолго закройте глаза и расслабьтесь, сделав глубокий вдох и выдох. Аналогично повторить вправо.

**6.** На протяжении 3 вдохов и выдохов рисуйте взглядом на стене лежащую восьмерку как можно большего размера. Закройте глаза и расслабьтесь, сделав глубокий вдох и выдох.

**7.** Прикройте правой рукой правый глаз. Большой палец левой руки держите напротив кончика носа, примерно, в 40 см от него. Потянитесь взглядом к горизонту, затем переведите взгляд на палец, далее - на кончик носа, снова на палец и вновь обратитесь к горизонту. Закройте глаза и расслабьтесь, сделав глубокий вдох и выдох. Повторить с другой стороны.

**8.** Большие пальцы обеих рук держите на одной линии напротив кончика носа на расстоянии 20 и 40 см от него. На протяжении 3 вдохов-выдохов фиксируйте взгляд на том пальце, который находится ближе, одновременно наблюдая, как на заднем плане появляется изображение 2 пальцев. Затем поменяйте объект наблюдения, и зафиксируйте взгляд на пальце, который находится дальше, наблюдая, как ближний палец раздваивается, образуя ворота. Закройте глаза и расслабьтесь, сделав глубокий вдох и выдох.

**9.** Трижды громко и от души зевните, потянитесь.

**10.** На протяжении 3 вдохов-выдохов быстро моргайте, как будто ваши веки - крылья бабочки.

**11.** Прикройте глаза ладонями. Сделайте 3 глубоких, спокойных вдоха-выдоха, погрузив глаза в темноту и дав им отдых. Уберите ладони, потом не спеша откройте глаза. Глазки не любят резких переходов.

**Мимоходом**

Для глаз полезно смотреть на пламя горящей свечи (это также полезно для нервной системы - когда болят зубы, нервы расшатались и т.п.) - до 15 минут.

Как проверить правильное ли расстояние от глаз до книги? Поставьте руку локтем на стол, а кончиками пальцев коснитесь виска. Такое расстояние и должно быть от глаз до рабочей поверхности.

**Будьте здоровы!**