

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

[Глава 1. Теоретическое исследование по формированию у школьника знаний о здоровом образе жизни](#)

1.1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»

[1.2 Составляющие здорового образа жизни \(ЗОЖ\) школьника](#)

1.3 Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни у школьников

[Выводы по 1 главе](#)

Глава 2. Опытнo-экспериментальная проверка эффективности форм и методов формирования здорового образа жизни у школьников

[2.1 Диагностика сформированности знаний у школьников о ЗОЖ](#)

2.2 Программа для 3 года обучения «Быть здоровыми хотим»

[2.3 Результаты проверки эффективности экспериментальной работы](#)

Заключение

[Список литературы](#)

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Приложение 6

ВВЕДЕНИЕ

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

По нашему мнению, здоровье – это состояние, при котором осуществляется полноценная реализация биологических, психических, социальных, экономических, духовных функций человека и общества, а также оптимальной трудоспособности и активности при максимальной продолжительности жизни, которые определяются уровнем освоенности общечеловеческих, государственных, региональных и национальных ценностей культуры.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения. Результаты научных исследований (В.Ф. Базарный [3], Брехман И.И. [7;8], Л.Г. Татарникова [32; 33] и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. В результате анализа медицинских карт будущих первоклассников было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте - нарушение осанки, на третьем месте - наличие хронических заболеваний и совсем мало детей признаны практически здоровыми. Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей. Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный

образ жизни.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам предположить, что одним из возможных решений проблемы ухудшение здоровья школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни.

Цель исследования: выявить эффективные формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни у школьников.

Объект исследования: знания о здоровом образе жизни.

Предмет исследования: формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни.

Гипотеза исследования:

Представляется, что формирование знаний о здоровом образе жизни будет успешным при использовании методов и приемов, соответствующих возрастному развитию школьников, а именно игры, викторины, конкурсы, праздники, уроки здоровья.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Охарактеризовать основные понятия исследования: «здоровье», «здоровый образ жизни».

3. Выявить возрастные особенности знаний о здоровом образе жизни школьников.
4. Разработать критерии сформированности знаний о здоровом образе жизни.
5. Выявить и экспериментально проверить эффективность форм и методов формирования знаний о здоровом образе жизни у школьников.
6. Методы исследования тестирование, наблюдение , анкетирование.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ШКОЛЬНИКОВ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

1.1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»

Улучшение состояния здоровья нового поколения – важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Учителям совместно с родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так организовать школьную деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Вместе с тем, школа обязана сформировать у ребенка потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Для этого педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий "здоровье" и "здоровый образ жизни", которые широко используются в системе понятий современного образования.

Отсюда следует, что здоровый образ жизни – это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения лично и общественно значимых функций.

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» образуют между собой связи, обозначение которых позволяет обобщенно выразить их содержание и использовать его в педагогической практике (См. рис. 1 Приложения 1).

Итак, понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» являются сложными. Первое из них отражает **смысл сохранения и развития** биологических, социальных, духовных **функций человека и общества** и определяется уровнем освоенности общечеловеческих, государственных и национально-региональных ценностей культуры.

1.2 Составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ) школьника

Школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Именно поэтому школьное воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

На рисунке 1 (см. Приложения 1) мы видим, что в основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек. Рассмотрим каждый из них подробнее.

К медико-профилактическим мерам можно отнести:

- Комплексное закаливание (солнечные ванны, водные процедуры, обливание ног);
- Лечебная физкультура;
- Укрепляющая фитотерапия;
- Контроль часто болеющих детей;
- Физиолечение – тубус-кварц, ингалятор, УФО;
- Массаж – лечебный, профилактический.
- Плавание.

Одним из часто встречающихся заболеваний у детей школьного возраста является сколиоз, который приводит к серьезным нарушениям общего функционального состояния организма, механизма дыхания, хронической гипоксии, вызывает гипертонию в малом круге кровообращения, различного рода аритмии. Важное место в консервативном лечении и профилактике детского сколиоза отводится средствам оздоровительной физической культуры (ОФК). Одним из наиболее эффективных путей профилактики и коррекции отклонений в состоянии позвоночного отдела опорно-двигательного аппарата является плавание.

Под режимом дня, труда и отдыха понимается рациональное чередование

различных видов деятельности и отдыха, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение.

Правильно организованный режим дня способствует установлению физиологического равновесия организма со средой, в которой осуществляются воспитание и обучение.

Соблюдение режима дня имеет особое значение. С одной стороны, их нервная система еще далеко не зрелая и предел истощаемости нервных клеток довольно низок, а с другой стороны — новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам. Основными компонентами режима являются следующие: сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена. С возрастом соотношение отдельных компонентов режима по времени меняется, более продолжительными становятся учебные занятия, менее продолжительными прогулки. Могут появляться новые виды деятельности, например, сейчас достаточно распространена трудовая деятельность школьников во внеурочное время.

Однако главным в распорядке дня должно быть разумное чередование умственной и физических нагрузок и труда и отдыха, при этом всякая деятельность, как интеллектуальная, так и физическая, по характеру и длительности должна быть посильной для подростка, не превышать пределов его работоспособности, а отдых — обеспечивать полное функциональное восстановление организма (Примерный режим дня см. в Приложении 1).

В настоящее время программа физического воспитания детей школьного возраста, предусматривает три физкультурных занятия в неделю, это обеспечивает наиболее высокий уровень двигательного режима. Введение третьего урока оздоровительной направленности позволяет не только увеличить двигательную активность ребенка, но и способствует активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению

опорно-двигательного аппарата, повышению умственной работоспособности организма.

Одним из важнейших факторов в развитии ЗОЖ школьников являются сформированные у них представления и понятия, расширяющие знания детей о человеке, его здоровье, здоровом образе жизни.

1.3 Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни у школьников

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о ЗОЖ формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности. В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм, проектной деятельности детей.

Беседы - очень нужная форма работы детей. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек. Другим приоритетом должны стать темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты, милосердия. Еще одно направление - «азбука здоровья»: темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, рационального питания, профилактики утомления и др.

Примерные вопросы для беседы:

- Кто из вас хочет быть здоровым? Что такое здоровье?
- Кто должен помогать, здоровью - сам человек или другие люди - какие и почему?
- Как лучше заботиться о своем здоровье - одному или вместе и почему?
- Помогает ли здоровью дружба?

Подвижные игры, закрепляют навыки двигательной активности, а также обеспечивают социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют никакого специального оборудования, инвентаря. Они легкодоступны практически в любом месте, будь то полянка в лесу, или просто небольшая площадка во дворе. В играх совершенствуется приобретенные в упражнениях знания о направлении движений,

2. Движение, прогулка, режим, правильное питание и, конечно, осторожность. Одна из форм поддержания здоровья – это движение. Движение – это жизнь. Человек, который мало двигается, быстро стареет, полнеет, дряхлеет. Ведь недаром

Люди с самого рождения

Жить не могут без движенья.

Выводы по главе 1

В современном понимании понятие «Здоровый образ жизни» представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению, учебных, трудовых, социальных и биологических функций. Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМ И МЕТОДОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Диагностика сформированности знаний у школьников о ЗОЖ

Основными критериями сформированности знаний у школьников о ЗОЖ выступили:

1. Знания детей о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.
2. Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении.
3. Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.

Мониторинг знаний о ЗОЖ в 5 классе с помощью анкеты «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (См. Приложение 2) и теста. Таблицы, позволяющие произвести анализ полученных результатов, размещены в Приложении 2.

На основании полученных результатов выделены три уровня знаний о ЗОЖ у школьников классов:

65-77 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Учащийся отвечает на поставленные вопросы уверенно, чётко, полно. Называет все части тела и основные органы, пытается объединить их в системы. Осознаёт ценность здоровья, имеет представление о системности здорового образа жизни.

46-64 балла: Средний уровень - учащийся отвечает на вопросы не уверенно, не полно. Путает названия частей тела и внутренних органов. В системы органы объединяет только с помощью подсказки или наводящего вопроса. Представления о здоровом образе жизни ограничены, не конкретны. Ценность здоровья понимает, но с трудом формулирует, что надо делать, чтобы

не болеть.

21- 45 баллов: Низкий уровень – учащийся называет отдельные части тела, знания о названиях внутренних органов расплывчаты, фрагментарны. Здоровье определяет как противоположное состояние болезни. Не может объяснить, привести пример заботы человека о своём здоровье.

Результаты анкетирования и тестирования сведены в таблицу 1.

Таблица 1

Тематический план обучения

№	Тема занятий	Формы и методы занятий
1.	Режим дня школьника	Урок здоровья, игры
2.	Организм человека	Урок здоровья, практические упражнения, игры.
3.	Физкультпривет	Подвижные игры, спортивные конкурсы, спортивный праздник, упражнения, физкультминутки
4.	Разговор о правильном питании	Урок здоровья, игры, практические упражнения
5	Здоровый образ жизни	Урок здоровья, игры
6	Итоговое занятие. День здоровья	Игры, инсценировки, праздник здоровья

1. Режим дня, зачем он нужен (самоанализ). Активный и пассивный отдых. Переключение на другие виды деятельности как способ профилактики утомления. Биоритмы. Совы и жаворонки. Как сделать сон полезным. Сколько надо спать. Чего не следует делать перед сном. Что делает сон полноценным.
2. Организм человека. Скелет и мышцы. Органы дыхания. Система кровообращения. Надежная защита организма: Кожа и ее функции. Органы чувств.
3. Физкультпривет! Делайте утреннюю зарядку. Умывайтесь и закаляйтесь. Виды спорта, развивающие легкие, сердце. Физкультминутки. Подвижные игры. Упражнения для профилактики сколиоза. Упражнения для глаз. (См. примеры физкультминуток Приложение 4, подвижных игр в Приложении 5).
4. Разговор о правильном питании. Питание – необходимое условие жизни человека. Самые полезные продукты. Как правильно есть. Маслом кашу не испортишь. Плох обед, если хлеба нет. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время. Путешествие по музеям напитков. Молоко – волшебный дар.
5. Здоровый образ жизни – основа крепкого здоровья. Что такое здоровый образ жизни, и что он в себя включает. Для чего человек должен соблюдать здоровый образ жизни. Примеры из жизни людей (исторических деятелей, литературных героев, известных политиков, писателей, артистов, знакомых и др.), придерживавшихся такого образа жизни и ведущих здоровый образ жизни.
6. Итоговое занятие «День Здоровья»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье людей относится к числу глобальных проблем, то есть тех, что имеют жизненно важное значение для всего человечества. Здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой. Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в том случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность форм и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников.

В рамках реализации здоровьесберегающих образовательных технологий педагоги могут использовать следующие формы учебной и внеклассной работы: беседы, работу с книгой, утренники, игры, соревнования, уроки и праздники здоровья.

Все эти мероприятия способствуют формированию у ребёнка знаний о ЗОЖ, позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания / Н.А. Агаджанян. – М.: Изд-во РУДН, 1998. – 27 с.
2. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования / Р.И. Айзман. – Новосибирск, 1996. – 197 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 191 с.
4. Базарный В.Ф. Программа экспресс–диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся/В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад.: Загорская типография, 1995. – 70 с.
6. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л.: Наука, 1987. – 123с.
7. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 212 с.
8. Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.
9. Венедиктов, Д.Д., Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Д.Д. Венедиктов, А.И. Чернух, Ю.П. Лисицын, В.И. Кричагин // Вопросы философии. – 1979. – № 7. – С. 102–113.

Школьник здоровый жизнь диагностика

ПРИЛОЖЕНИЕ 1



Рисунок 3. Выражение связи между понятиями "здоровье" и "здоровый образ жизни"

Таблица 1

Примерная схема режима дня школьников при занятиях в первую смену (в часах)

№ П/п	Режимные элементы	Класс			
		1	2	3	4
1.	Подъем	7.30	7.30	7.00	
2.	Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	7.30	7.45	7.30	
3.	Завтрак	7.45-8.00	7.45-8.00	7.30-7.45	
4.	Пребывание в школе	(урочное время)	8.30-12.20	8.30-12.20	
5.	Предобеденное	Пребывание на воздухе (прогулка, игры,	Развлечения)		
6.	Обед	13.00-13.30	13.30-14.00	13.30-14.00	
7	Подвижные игры, развлечения	На открытом воздухе	15.00-15.45	14.00-15.45	
8	Полдник	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	
9	Самостоятельные	Учебные занятия	16.00-17.00	16.00-17.30	
10.	Свободное время, работа кружков, занятия по интересам	17.00-19.00	17.30-19.00	18.00-19.00	
11	Ужин	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	
12.	Работа по дому	19.30-20.00	19.30-20.00	19.30-20.00	

13.	Вечерняя прогулка	20.00-20.30	20.00-20.30	20.00-20.30
14.	Гигиенические процедуры, приготовления ко сну	20.30-21.00	20.30-21.00	20.30-21.00
15.	Ночной сон	21.00	21.00	21.00

Тест–опросник

1. Как называется наука, изучающая строение тела человека?

Физиология

Зоология

анатомия

2. Скелет и мышцы образуют:

а) пищеварительную систему;

б) кровеносную систему;

в) опорно-двигательную систему.

3. Мышцы прикрепляются к костям при помощи:

а) сухожилий;

б) суставов;

в) хрящей.

4. Главную опору нашего организма составляет:

а) копчик;

б) позвоночник;

в) скелет ног.

5. Сколь органов чувств ты знаешь?

7 /6/ 5

6. Соедини линиями

Глаза Орган осязания

Уши Орган вкуса

Нос Орган зрения

Кожа Орган обоняния

Язык Орган слуха

7. С помощью какого органа ты узнаешь, что запел соловей, залаяла собака?

Уши /Глаз/ Нос/Мозг

8. При помощи какого органа ты отличаешь солёную пищу от горькой?

Зубы/Нос/Язык/Глаза/Губы

9. Кожа – это ...

а) наружный покров человека;

б) внутренний орган;

в) это обёртка человека

10. Какой орган отвечает за дыхание человека?

Сердце

Легкие

Почки

11. Какой орган контролирует работу твоего тела?

Печень

Сердце

Мозг

12. Какой орган отвечает за переваривание пищи?

Сердце

Легкие

Желудок

За каждый правильный ответ дается один балл

12-16 баллов – высокий уровень знаний о строении и функциях организма человека.

8 - 11 баллов - удовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

Ниже 8 баллов – неудовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

Школьные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле, 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить

неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для школьников на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и. п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4. Упражнения для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, замедленными движениями указательными пальцами вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

