**1 класс.**

**Тема; Технология игрового моделирования**

**Тема: Упражнения с карандашами.**

- учат напрягать и расслаблять мышцы;

- развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;

- учат переключаться с одного движения на другое.

- развивают точную координацию движений, учат сгибать и разгибать пальцы рук

 **Оборудование:**

наборы незаточенных карандашей с круглой и ребристой поверхностью.

**Примечание.**Большинство упражнений выполняются для каждой руки попеременно, затем двумя руками одновременно с двумя карандашами.

**Упражнение «Добываем огонь-1»**

С напряжением прокатывать карандаш между соединенными ладонями.

 **Упражнение «Добываем огонь-2»**

С напряжением прокатывать ребристый карандаш между соединен­ными ладонями.

 **Упражнение «Растираем «лаогун»-точки»**

Растирать центр ладони концом карандаша.

**Напряжение и релаксация**

Выкручивать, растягивать карандаш.

**Примечание.**По окончании упражнения возникшее в руках напряжение сменится естественным расслаблением.

**Упражнение «Качаем карандаш»**

Упираясь концами карандаша в центр ладоней, вращать кисти рук пер­пендикулярно карандашу, стараясь не уронить его. Медленно поднимать руки над головой и опускать их вниз, продолжая удерживать карандаш (2-3 раза).

**Примечание.**Эти движения требуют от ребенка распределения силы дав­ления на карандаш, что поначалу дается нелегко.

 **Упражнение «Удерживаем карандаш»**

Брать карандаш за концы и удерживать ее на весу поочередно указа­тельными пальцами обеих рук, средними пальцами и т.д.

**Упражнение «Колодец»**

Пара строит «колодец», беря каждый карандаш пальцами за концы: с одной стороны один партнер, а с другой - другой.

 **Упражнение «Собираем карандаши»**

Разложить на столе 10 или 15 карандашей. Одной рукой собрать все ка­рандаши, но брать их по одному. Затем класть на стол карандаши по одному.

**Упражнение «Пропеллер»**

Вращать между пальцами карандаш.

**Примечание.**Необходимо обратить внимание на то, чтобы в движениях участвовали все пальцы.

 У**пражнение «Маятник»**

Минимальным мышечным усилием покачивать карандаш, слегка придерживая его двумя пальцами.

**Упражнение «Бегущие пальцы»**

Перебирать всеми пальцами вдоль карандаша  от одного конца до другого вперед и назад.

**Упражнение «Ползущий карандаш»**

Удерживая карандаш между пальцами, ослабить зажим настолько, чтобы карандаш медленно сполз вниз.

 **Упражнение «Шаги»**

Зажать карандаш между вторыми фалангами указательного и сред­него пальцев и делать «шаги» по столу. Следить, чтобы карандаш не вы­пал из пальцев.

**Упражнение «Вращаем карандаш»**

Зажать конец карандаша средним и указательным пальцами правой руки. Длинный конец карандаша должен находиться дальше от груди. Пе­ревернуть карандаш и вложить его длинным концом в левую руку (между указательным и средним пальцами). Очередным поворотом вложить его в правую руку и т.д. Происходит вращение карандаша.

 **Упражнение «За спиной»**

 Перекладывать карандаш из руки в руку за спиной. Рука, подающая карандаш, - сверху сзади за одноименным плечом, принимающая  — снизу за спиной.

(Упражнение способствует релаксации мышц пле­чевого пояса и развитию подвижности суставов рук.)

**Упражнение «На волнах»**

 Перекатывать карандаш с ладони на ладонь.

**Примечание.**Движение осуществляется с минимальным мышечным усилием, без движений корпуса. Карандаш перекатывается за счет движения обеих рук.

 **Упражнение «Бегущая ладонь»**

Прокатывать карандаш по ладони.

**Примечание.**Следить, чтобы он по возможности прокатывался по всей линии ладони и ладонь при этом не сгибалась. Прокатыва­ние осуществляется за счет движений в плечевом и локтевом суставах. Однако на первых порах ребенок из-за неумения дифференцировать работу отдельных мышечных групп, ис­пользует кисть, прижимает руку к телу, поэтому прокатыва­ние карандаша осуществляется за счет движения корпуса или кисти. В этом случае ребенку надо помочь, проделав свобод­ное движение рукой ребенка, задавая правильную конфигурацию движения и закрепляя соответствующий кинестети­ческий стереотип движения. По мере усвое­ния, движение осуществляется с по­степенным выключением зрительного контроля, т.е. с опо­рой на телесные ощущения.

 **Упражнение «Пинг-понг»**

Перебрасывать карандаш из руки в руку.

**Примечание.**Дистанция между руками постепенно увеличивается, зрительный контроль уменьшается, скорость движений возрас­тает. Данное упражнение позволяет развивать быстроту ре­акции.

 **Упражнение «Перетягивание».**

Сидя лицом друг к другу, попытаться, взявшись за концы палочек, перетянуть партнера на себя.

Гимнастика для глаз

Первые упражнения для сохранения зрения были созданы задолго до нашей эры. Йоги, создавая комплексы для всего тела, не забыли и о наших глазах. Они точно знали, что для наилучшего результата нужна не только тренировка, но и полноценный отдых.

Большой объем информации, которую мы "поглощаем" каждый день, требует от наших глаз почти постоянного напряжения. И, естественно, они устают. Многие проблемы со зрением возникают именно от перенапряжения. Даже человеку с "единицей" необходим отдых для глаз. Иначе после напряженной работы могут появиться такие симптомы, как [сухость глаз](http://www.excimerclinic.ru/press/suhoy_glas), покраснение, ухудшение зрения вдаль. Что уж говорить о тех, у кого зрение оставляет желать лучшего, — в таком случае отдых глазам просто необходим. Недаром У.Г. Бейтс и его ученица М.Д. Корбет, создавая свою систему улучшения зрения, во многом опирались именно на этот факт.

Упражнения и релаксация для глаз, которые будут даны ниже (это и йоговский комплекс, и упражнения по У.Г. Бейтсу и М.Д. Корбет), довольно просты и не займут много времени. Но… все гениальное просто и сложно одновременно. Поэтому сначала постарайтесь внимательно прочесть описание упражнения. Если написано, что движение должно быть плавным — это важно. Если даны рекомендации о том, как следует дышать, обратите на них внимание. Не забывайте об этих "мелочах" и тогда упражнения и отдых станут наиболее эффективными.

**Сначала — отдых
Пальминг**



Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом — как вам удобнее. Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук.

Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным.

Теперь попытайтесь вспомнить что-нибудь, доставляющее вам удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас все поздравляли с днем рождения, звездное небо… Можно делать это упражнение под музыку. Сознательно расслабить глаза очень сложно (вспомните, что своим сердцем вы тоже не можете управлять). Поэтому не нужно пытаться контролировать свое состояние — это только повредит цели занятия, вместо этого подумайте лучше о чем-нибудь приятном.

Упражнение можно выполнять и на работе, устраивая себе краткие перерывы. Даже за 10–15 секунд ваши глаза успеют немного отдохнуть. Но, конечно, будет лучше, если вы выделите для расслабления хотя бы несколько минут.

После выполнения упражнения (особенно если вы выполняли его довольно долго) постепенно приоткройте ладони, дайте закрытым глазам немного привыкнуть к свету, и лишь затем их открывайте.

**"Письмо носом"**



Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (иначе говоря, замедляется процесс кровоснабжения).

Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа — это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, — все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран, небольшое письмо любимому человеку. Нарисуйте домик с дымом из трубы (такой, как рисовали в детстве), просто кружочек или квадратик.

Если вы хотите немного расслабить глаза, сидя прямо на рабочем месте, можете представить, что пишете не ручкой, а кончиком иголки на головке булавки. Тогда коллеги не будут у вас спрашивать, чем это вы занимаетесь, ведь со стороны движения вашей головы будут практически незаметны. Сотрудники подумают, что вы просто сидите с прикрытыми глазами, чтобы немного отдохнуть. Что будет вовсе недалеко от истины. Таким же образом можно расслабить глаза, если вы возвращаетесь с работы домой в общественном транспорте.

**"Сквозь пальцы"**



Расслабление глаз может быть достигнуто за счет того, что вы смотрите, не концентрируясь на чем-то одном. Чтобы снять с глаз напряжение, вам предлагается это упражнение. Его можно выполнять сидя, лежа, стоя.

Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Если вы делаете все правильно, руки будут "проплывать" мимо вас: вам должно казаться, что они движутся.

Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми (при этом даже закрытые глаза должны ни на чем "не задерживаться" взглядом. Сделайте упражнение 20–30 раз, дышите при этом свободно, не напрягайтесь.

Если вы не можете добиться эффекта движения, попробуйте сделать так. Вытяните указательный палец. Он должен "смотреть" вверх. А ваш нос должен его касаться. Закройте глаза и поворачивайте голову вправо-влево так, чтобы нос, проходя мимо пальца, касался его. Не переставая поворачивать голову, откройте глаза (только не сосредотачивайте свое внимание на пальце, смотрите вдаль!). Вы наверняка увидете, что палец "движется".

Утренний комплекс

Для тех, кому утром трудно раскрыть глаза, этот комплекс будет настоящим спасением. А если вы в течение дня сможете несколько раз сделать пальминг (в обеденный перерыв — подольше, через каждые 1–2 часа хотя бы 10–15 секунд) и "написать" что-нибудь носом (в обеденный перерыв и на пути с работы), вы почувствуете, что со временем ваши глаза перестанут уставать так, как раньше. Можно сделать несколько упражнений и на ночь. Особенно, если перед тем, как лечь спать, вы смотрите телевизор, сидите у компьютера или читаете.

Итак, вернемся снова к утру.

1. Хорошенько потянитесь, перекатитесь несколько раз с боку на бок. Не задерживайте при этом дыхание. Напротив, дышите глубоко и спокойно.
2. Несколько раз широко раскройте глаза и рот.
3. Крепко зажмурьтесь (6 раз), сделайте 12 легких морганий.
4. Сделайте упражнение "письмо носом".
5. Сделайте упражнение для бровей (описание смотрите ниже).
6. Сделайте пальцевые повороты.
7. Сделайте пальминг.

Пальминг должен занимать по времени около 5 минут. Столько же времени должна занимать остальная часть комплекса (6 предыдущих упражнений).

**Упражнение для бровей**

Утром многим из нас хочется сказать, как гоголевскому Вию: "Поднимите мне веки!". А со временем они становятся все тяжелее и тяжелее. Упражнение для бровей не только поможет вашим глазам избавиться от давления этой тяжести, но и поможет выглядеть моложе.

Поднимите брови как можно выше, при этом проследите за тем ощущением, которое появится в верхней части ушей. Ваша задача — со временем воспроизвести это ощущение без поднятия бровей. Конечно, сделать такое упражнение сразу сможет не каждый. Возможно, что в первый раз подняв брови, вы не уловите никаких особенных ощущений. Не спешите, прислушивайтесь к себе, и у вас все получится.

Основной комплекс йоги для глаз

Этот комплекс йога рекомендует для поддержания зрения в хорошем состоянии. Как утверждают сами йоги, если делать его ежедневно утром и вечером, начиная с юности, можно сохранить хорошее зрение до глубокой старости и не пользоваться очками.

Перед выполнением комплекса сядьте в удобную позу (хорошо, если вы сможете сесть на пятки на гимнастическом коврике, но можно сесть и на стул). Выпрямите позвоночник. Постарайтесь расслабить все мышца (в том числе и мышцы лица), кроме тех, которые поддерживают сидячее положение тела. Посмотрите прямо перед собой вдаль, если есть окно — посмотрите туда, если нет — посмотрите на стену. Постарайтесь сосредоточить внимание на глазах, но без излишнего напряжения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение №1**Глубоко и медленно вдыхая (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем, постепенно (не раньше, чем через 2–3 недели), задержку в верхнем положении можно увеличить (через полгода до нескольких минут). Повторите упражнение 10 раз. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение №2**Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время. Повторите упражнение 10 раз. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение №3**На вдохе медленно поверните глаза вправо ("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево.Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд. Повторите упражнение 10 раз. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение №4**На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.Повторить упражнение 3 раза. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение №5**Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до десяти кругов (через две-три недели) При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй. Закрыть после выполнения упражнения, глаза на несколько секунд. Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки. В завершение комплекса нужно сделать пальминг (3-5 минут) |  |