

Шановна редакція журналу "Початкова школа". Цього року я брала участь у 16 районному ярмарку педагогічних ідей і технологій. Моя робота була оцінена як одна з найкращих. Її родзинкою стали незвичайні фізкультхвилинки. Пропоную Вашій увазі одну з них – "Ланцюжок".

Ірина САРАМОТІНА,
вчитель початкових класів вищої категорії
Міжкліманської ЗОШ І–ІІІ ст. Біляївського р-ну,
Одеської обл.

Фізкультхвилинка "Ланцюжок"

Здоров'я дітей у будь-якому суспільстві за будь-яких соціально-економічних і політичних обставин – актуальна проблема. Статистика свідчить, що останнім часом відбулося значне погіршення стану здоров'я школярів. Особливо в початковій школі.

Негаразди зі здоров'ям учнів зумовлені багатьма факторами, зокрема – інтенсифікацією процесу навчання. З огляду на це, виникає необхідність створення педагогічних умов для збереження здоров'я школярів.

Будь-яка освітня діяльність, не пов'язана з рухом, – неабияке навантаження на дитячий організм. Діти швидко втомлюються, знижується стійкість уваги, здатність концентруватися, що негативно позначається на їхньому здоров'ї, на ефективності навчання.

Одним зі способів попередження втоми, покращення загального стану учнів, зміни їхньої діяльності вважаються короткочасні фізичні вправи, так звані фізкультхвилинки. Фізкультхвилинки – природний елемент уроку в початкових класах, зумовлений фізіологічними потребами в руховій активності дітей. Вони знімають напругу м'язів, переключають увагу з однієї діяльності на іншу, заспокоюють нервову систему, відновлюючи працездатність школярів.

Пропоную незвичайну фізкультхвилинку – взаємний самомасаж, корисність якого обґрунтую, пояснюючи виконання. Для виконання цієї фізкультхвилинки (ми з дітьми в моєму класі називаємо її "Ланцюжок") потрібно встати з-за парті і зімкнутися послідовно в ланцюжок один учень за іншим.

1. "Дощик".

Масаж голови сусідові, який стоїть попереду в ланцюжку, легкими постукуваннями пальцями. Обернувшись на 180 градусів, повторити масаж для іншого сусіда ланцюжка. Масаж голови покращує кровообіг. Допомагає позбутися головного болю, розслабитися, впорядкувати думки. Під час масажу голови "відпочиває" мозок, а отже, і весь організм.

У світі немає механізму досконалішого, ніж рука людини. Руки все вмюють. Кант писав: "Рука є головним мозком, який вийшов назовні". Є стародавня легенда, яка розповідає, що раніше у людини були очі в кінчиках пальців рук.

Руки не тільки роблять – вони, втішають, схвалюють, лікують. Через руки, через кінчики пальців проходять меридіани, тобто канали, якими тече енергія, переходячи з одного каналу в інший. Багато каналів нашого тіла закінчуються в кінчиках пальців, тому ця вправа дуже важлива саме для того, щоб енергія на стику одного каналу з іншим не застоювалася, а текла вільно. Коли ми робимо "Дощик", масажуємо не тільки волосяну частину голови, а й кінчики пальців, оздоровлюючи весь організм.

2. "Вушка".

Долонями обхопити вуха сусіда. Потягнути легенько 8 разів вгору, 8 разів вниз, 8 разів покрутити і розтерти вуха. Обернувшись на 180 градусів, повторити масаж вух для сусіда, який до цього був за спиною.

Масаж вух рекомендує китайська медицина. На вухах знаходиться безліч біологічно активних точок, пов'язаних з усім організмом. Вуха – це наш організм у мініатюрі, тому, масажуючи вуха, ми активізуємо діяльність всього організму. При цьому поліпшується кровообіг в органах, стимулюється кора головного мозку. Досить хвилинку долонями потерти вуха – і відчується приплив сил, зніметься втома, зменшиться головний біль.

3. "Плечі".

Розминка – стискання м'язів плечей, щоб розслабити їх. Розтирання – щоб м'язи стимулювали кровообіг. Обернувшись на 180 градусів, повторити масаж для сусіда. Масаж розслаблює м'язи, покращує кровообіг і зменшує стрес. Усім подобається, коли їм роблять навіть швидкий масаж плечей.

4. "Спинка". (Рубаємо капусту).

Ударні прийоми – це ніжні удари, які розслаблюють м'язову тканину. Руки мають легко ковзати по спині. Постукування – легкі удари ребрами долонь.

Обернувшись на 180 градусів, повторити масаж спини для іншого сусіда ланцюжка. Доведено, що дотик знижує рівень стресу. Цей факт має наукове підтвердження. Дотик підвищує вироблення в організмі гормону, який називається окситоцин. Цей гормон знижує рівень кортизолу – гормону стресу й піднімає рівень серотоніну та дофаміну – антистресових гормонів. Дотик має прекрасний оздоровлюючий ефект, він значно прискорює процес одужання й підвищує опірність організму хворобі.

5. "Мауглі".

Діти вимовляють звук "аааааа" і водночас кулачком легко постукують себе в груди так, щоб вийшла вібрація, як у Мауглі. У верхній частині грудей розташована вилочкова залоза – тимус. Вона належить до органів імунної системи. Причому не до другорядних, а центральних. Вилочкова залоза – дуже вразлива, вона чутливо реагує на стреси (шум, температурні перепади). Тому в людини, яка часто ризикує і нервує, вилочкова залоза зношується і старіє швидше. А за допомогою масажу "Мауглі" ми стимулюємо тимус.

Є велика кількість досліджень про важливість дотику. Вони показали, що, потримавши людину за руку або погладивши її по спині, можна знизити рівень стресу, зменшити тривожність та інші фізичні розлади.

Робіть фізкультхвилинку "Ланцюжок" і будьте здорові.