*Методические рекомендации учителю по проведению комплексов упражнений*

*«Дыхание животом»*

**1.**

* Лечь на спину (в дальнейшем упражнение следует выполнять, сидя на стуле), согнуть ноги в коленях, положить ладони на живот. После полного выдоха сделать вдох через нос, медленно выпячивая живот. Внимание сосредоточить на области пупка.
* Затем, втягивая живот, сделать медленный выдох через нос. Повторить 5-6 раз.

**2.**

Лечь на спину, вдохнуть в себя воздух через нос в живот, как будто мы надуваем шар, задержать дыхание, выдохнуть тремя мелкими порциями воздух через нос (повторить три раза).

**3.**

Закрыть левую ноздрю, вдохнуть воздух через правую ноздрю, задержать воздух, закрыть правую ноздрю, выдохнуть воздух через левую ноздрю.

*«Грудное дыхание»*

Исходное положение тоже. Сосредоточить внимание на рёбрах. Ладони положить на ребро с боков. После выдоха сделать маленький вдох через нос, расширяя грудную клетку, затем – выдох. Сжимая грудную клетку. Повторить 5-6 раз.

*«Ключичное дыхание»*

* Исходное положение тоже. Сосредоточить внимание на верхних отделах лёгких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, разводя локти в сторону, и поднимая плечи, затем – выдох, возвращая руки и плечи в прямое положение. Повторить 5-6 раз.
* Продолжительность выдоха должна быть в 2 раза больше вдоха. Полное дыхание.
* Лёжа на спине, левую ладонь положить на живот, а правую на рёбра. Всё внимание направить на лёгкие. Сделать полный выдох. Затем выполнять вдох, включая последовательно в работу живот, грудь и плечи. Наполнив до отказа лёгкие, задержать дыхание. После этого начать плавно выдыхать воздух: сначала вклинивая живот, затем сжимая рёбра и опуская плечи. Повторить 3-4 раза.

*«Дыхание с представлением образов и запахов»*

Представляем вкусный пирог, букет цветов, запах моря, аромат варенья, любимых духов, цветущий луг и т.д.

Лечь на спину, закрыть глаза, представить образы и вдыхать «аромат» через нос, стараясь дышать не только носом, но и всем телом

Вдох через нос, глубокий выдох через нос.

Вдох через нос, выдох через правую ноздрю, закрыв левую.

Вдох через нос, выдох через левую ноздрю, закрыв правую

*«Комплекс упражнений для органов зрения»*

В целях профилактики улучшения зрения на каждом уроке используются упражнения для глаз. Упражнения выполняются сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях. Каждый раз по мере выполнения отдельных упражнений фокусируется взгляд на каком-нибудь предмете. Это способствует концентрации зрения.

1. Несколько раз посмотреть вверх, вниз, вверх, вниз. Закрыть глаза.
2. Глаза вверх, прямо перед собой, вниз. Прямо, вверх и т.д. закрыть глаза.
3. Несколько раз посмотреть поочерёдно налево, направо. Закрыть глаза.
4. Посмотреть прямо, направо, прямо и т.д. закрыть глаза.
5. Посмотреть вверх, в правый угол, вниз, в левый угол. Затем сменить направления.
6. Медленно вращать глазами по кругу вправо, закрыть глаза; влево, закрыть глаза.
7. Попеременно посмотреть на кончик своего носа, затем на предмет вдали.
8. Попеременно посмотреть на кончик своего пальца, расположенного на расстоянии 30-35 см, затем на предмет вдали.
9. Попеременно сосредоточить взгляд на каком-нибудь предмете (видеть его чёткое изображение).
10. Крепко зажмурить глаза, а затем несколько раз быстро поморгать.
11. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.
12. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль ( считая до 3). Повторить 4-5 раз.
13. Вытянуть правую руку вперёд. Следить глазами, не поворачивая головы, за меленными движениями указательного вытянутой пуки влево направо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.
14. Посмотреть, на указательный палец вытянутой руки, на счёт 1-4, потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.
15. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счёт 1-3. Повторить 1-2 раза.
16. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд – к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.
17. И.п.- сидя. Руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
18. И.п.- сидя. Руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.
19. И.п.- сидя, закрыть веки. В течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.
20. Закрой глаза и повращай по кругу глазными яблоками сначала влево, потом вправо, вниз. Повторить 4 раза.
21. Смотри перед собой 30 секунд, быстро моргая. 30 секунд неподвижно смотрите перед собой. Повторить 4 раза.
22. На тренажере изображена точка, дети должны посмотреть на точку, закрыть глаза и снова посмотреть на точку. Повторить 5-6 раз.

**Оздоровительные паузы по методике В.Ф. Базарного.**

*Коррекция зрения и опорно-двигательного аппарата.*

На тренажерах изображены линии и геометрические фигуры следующей цветовой гаммы: жёлтого, красного, зелёного, коричневого, синего цвета. Учёными доказано, что применение данной палитры цветов способствует улучшению зрения.

Дети глазами «бегают» по заданным траекториям. Оздоровительные паузы выполняются через 10-15 минут напряженного зрительного труда.

Эти же тренажеры можно использовать для коррекции зрения, опорно-двигательного аппарата, коррекции письма.

Все виды выше названных приёмов желательно чередовать как можно чаще.

Тренажеры для коррекции зрения и опорно-двигательного аппарата могут быть расположены на потолке, стене учебного кабинета, над доской или просто изображены на плакате. Базарновым разработаны и рекомендованы различные виды тренажеров по коррекции опорно-двигательного аппарата и зрения. Вот некоторые из них.

На тренажере изображены различные траектории (цветовая гамма: жёлтый, красный, зелёный, коричневый, синий, фиолетовый), по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные геометрические фигуры (овалы, восьмёрки, треугольники, квадраты, зигзаги, спирали и др.), толщина линий 2 см.

Эти же тренажеры можно использовать для коррекции опорно-двигательного аппарата - дети «пишут» по этим линиям носом, головой, правым или левым локтём, коленом, ступнёй, любым из пальцев рук, туловищем от талии, корпусом всего тела.