

ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ — МЕТОД ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКА

О. В. Астахова, С. М. Тихоплав

Когда одного из древних философов спросили: «Что ценнее — богатство или слава?», — он ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!» Эти слова формируют важную мысль: настоящее богатство человеческой жизни — это здоровье.

Каждому педагогу известно, что ребёнку свойственна естественная потребность в движении. В двигательной деятельности, как самостоятельной, так и педагогически управляемой, ребёнок познаёт самого себя, развивает своё тело и приспосабливается к условиям окружающей среды.

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Аристотель

Анализируя двигательную активность подростков, учёные обнаружили, что только 25 % школьников придерживаются оптимальной двигательной активности — 3,5–4,8 часа в сутки (утренняя гимнастика, дорога в школу, подвижные игры во время перемен, тренировки в спортивных секциях, самостоятельное выполнение физических упражнений, активный отдых и т. д.).



Укрепление здоровья и физические нагрузки способствуют улучшению умственной деятельности и повышению уровня физического развития. Большое влияние активный двигательный режим оказывает на устойчивость умственной деятельности школьников в течение учебного года. Объём двигательной деятельности должен соответствовать потребностям детского организма: это поможет сохранить работоспособность к концу уроков в школе,

к концу всего дня, недели, четверти, учебного года. Кратковременные физические упражнения и игры на уроках нужны даже при выполнении домашнего задания: они способствуют поддержанию активного внимания и повышают производительность труда.

Двигательная активность человека имеет большое значение. В детском возрасте она обеспечивает нормальный рост и развитие организма, способствует реализации генетического потенциала, повышает сопротивляемость заболеваниям. Именно тогда, когда проходит становление организма, он наиболее чувствителен к воздействию неблагоприятных факторов, в том числе и ограниченной двигательной активности, что приводит к возникновению гипокинезии (недостатка движения) и гиподинамии (недостатка нагрузок).

Недостаток движения в определённой степени обусловлен современным образом жизни: снижением интереса к спорту, длительным пребыванием на учебном месте в одной и той же позе, отдыхом преимущественно за компьютером или просмотром телепередач. Поэтому и возникает необходимость в изыскании наиболее рациональных физиологических методов борьбы с недостатком двигательной активности. Одним из таких средств является система физкультминуток, энергизаторов и динамических пауз, которая компенсирует длительное отсутствие движения.

Кроме того, у ребёнка есть определённые пределы работоспособности, и чем младше ученик, тем быстрее она снижается. Это связано с истощением нервных клеток, обусловленным неустойчивостью нервных процессов, повышенной возбудимостью коры головного мозга. Вот почему важно предотвратить возникновение усталости, своевременно выявить её первые признаки и как можно быстрее её снять. В этом педагогам пригодятся *малые формы* отдыха (физкультминутки, динамические паузы).

Основные задачи этой формы работы:

- вернуть уставшему ребёнку работоспособность, внимание;
- снять мышечное, умственное напряжение;
- предупредить нарушения осанки.

Малые формы активного отдыха помогают предотвратить усталость, связанную с активной умственной деятельностью и длительным неподвижным сидением.

В нашей школе с 1 по 11 классы введены обязательные физкультминутки для разгрузки и повышения двигательной активности учащихся.

Сформулируем основные требования к выбору упражнений.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДОЛЖНЫ:

- соответствовать возрастным особенностям учащихся, быть простыми, интересными и доступными, иметь игровой характер, быть удобными для выполнения на ограниченной площади, эмоциональными и достаточно интенсивными;
- быть знакомы детям, чтобы не тратить время на их объяснение и разучивание;
- состоять из упражнений, которые направлены на активизацию основных мышечных групп и снимают статическое напряжение, вызванное длительным сидением (потягивание, выпрямление и выгибание позвоночника, расправление грудной клетки, выполняемые с одновременными движениями рук вверх и в разные стороны — это способствует выпрямлению позвоночника и повышает тонус мышц-разгибателей туловища);
- согласовываться с видом и тематикой занятий, характером деятельности.

Организация физкультминуток предусматривает подготовку помещения и учеников, которые для выполнения упражнений выходят из-за парт, ослабляют воротники, ремни.

Физкультминутки проводятся при первых признаках усталости учеников, а именно:

- забывание недавно сформированных умений;
- замедление движений;
- примитивное манипулирование (перекладывание предметов, лежащих на столе, постукивание по столу и т. д.);
- повышение раздражительности;
- покачивание на стуле;
- зевота;
- нарушение зрительных и слуховых реакций;
- снижение активности, которое наступает преимущественно после 20–25 минут работы на уроке (в зависимости от возраста и интенсивности умственной деятельности детей).

Время начала проведения физкультминутки определяет учитель.

Исключительное значение имеют физкультминутки в работе с младшими школьниками, которые быстро устают вследствие однообразной работы. Внутреннее торможение приводит к снижению внимания учеников, а кратковременное выполнение физических упражнений вызывает возбуждение в других участках головного мозга, что способствует отдыху.

«Здоровье — не всё, но всё без здоровья — ничто».

Сократ

Во время физкультминуток дети выполняют общеразвивающие упражнения с поворотами и наклонами туловища в разные стороны, прогибаниями в стороны и назад, наклонами головы.

Для учащихся среднего и старшего звеньев разработана система динамических пауз с учётом учебной нагрузки, расписания уроков и утомляемости организма. Разнообразные упражнения направлены на снятие напряжения со всех групп мышц в зависимости от степени утомляемости организма в течение учебного дня и позволяют предотвратить умственные и физические перегрузки учеников.

Динамические паузы проводятся обязательно на каждом уроке. Комплекс упражнений не рекомендуется часто менять. В нашей школе практикуется проведение каждым учеником физкультминуток для своих одноклассников. Упражнения можно сопровождать спокойной музыкой, которая не возбуждает и даёт возможность отдохнуть.

Напомним, что и физкультминутки, и динамические паузы проводятся с целью разгрузки и повышения двигательной активности учащихся, а значит, должны выполняться с удовольствием, сознательно и не приобретать автоматизма движений.

Для этого проводятся энергизаторы, тщательно подобранные педагогами.

Энергизатор — это короткое упражнение, восстанавливающее энергию группы.

Назначение энергизаторов на уроке — создание положительной психологической атмосферы в классе, восстановление энергии и усиление групповой активности. Кроме того, они позволяют учащимся проявить уровни способностей — телесно-кинестетические, визуально-пространственные, межличностного общения.

Энергизаторы полезны тем, что снижают монотонность, возбуждают активность учащихся и стимулируют их к дальнейшей работе.

Преимущества использования энергизаторов:

- восстановление энергии учеников;
- привлечение их внимания;
- объединение нескольких методов обучения в единое целое;
- включение всех в процесс обучения;
- получение удовольствия от учёбы.

Почти каждый энергизатор содержит элемент физкультминутки, но не каждая физкультминутка является энергизатором, потому как некоторые из них используются и для релаксации.

Чтобы успешно реализовать учебно-воспитательный процесс, учителя нашей школы используют в своей работе как можно больше упражнений для снятия и профилактики утомляемости учащихся. Педагоги стараются давать детям обширный комплекс упражнений для того, чтобы они самостоятельно могли снять усталость и напряжение во время выполнения различных задач не только в классе, но и во время работы дома. С таким комплексом упражнений знакомятся и родители учащихся.

Таким образом, благодаря общему усилию учителей, учеников и родителей по сохранению здоровья, систематической, последовательной и творческой работе по организации физкультминуток-энергизаторов и динамических пауз обеспечивается достаточный уровень функциональной деятельности всех органов и систем организма детей на уроке, их общее бодрое состояние.

Ни один врач не сделает для человека того, что он может и должен сделать для себя сам, — обеспечить оптимальные условия для формирования и сохранения собственного здоровья, а дело педагога — зародить и развить у ребёнка стремление к этому.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

СТАНДАРТНЫЙ КОМПЛЕКС ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ

1-й урок

Пробуждаем свой организм

- Обхватываем уши руками. Делаем круговые движения. Уши начинают гореть. Следим, чтобы плечи были выпрямлены (7–9 раз).
- Массируем указательными пальцами точки возле ушей со стороны лица (7–9 раз).
- Встречными движениями указательных пальцев обеих рук массируем точки на лбу (7–9 раз).
- Находим на шее наиболее выступающий позвонок. Вторым пальцем массируем точку, расположенную ниже этого выступа между позвонками. Эта биологически активная точка имеет непосредственную связь со всеми активными точками организма. Её массаж влияет на кровоснабжение сосудов головного мозга.

Гимнастика для кистей рук

Каждое движение повторяем 6 раз.

- Сжимание-разжимание кулаков. Сначала сжимаем пальцы в кулаки, затем полностью выпрямляем.
- Каждым пальцем по очереди выполняем движение, как будто щёлкаем кого-то по лбу.
- Акцентируем внимание на лучезапястном суставе. Руки вытянуты вперёд параллельно полу, кисти направлены в сторону туловища, кончики пальцев тянем к себе. Делаем несколько пружинящих движений, чередований напряжения и лёгкого расслабления.

- Аналогично выполняем упражнение в противоположном направлении. Плечи расправляем, улыбаемся.
- Руки вытянуты вперёд, параллельно полу, кисти направлены ладонями вниз также параллельно полу. Разводим руки в сторону мизинца (несколько раз), затем ладони сводим к большому пальцу.
- Сжатые в кулаки кисти вращаем по кругу максимального диаметра сначала в одну, затем в другую сторону.

2-й урок

Гимнастика для плечевых суставов

- Вращение правым плечевым суставом назад, повторить 8 раз.
- Вращение левым плечевым суставом назад, повторить 8 раз.
- Вращение обоими плечевыми суставами назад, повторить 8 раз.
- Голову держим прямо. Плечи тянем вперёд навстречу друг другу. Слегка расслабляемся и опять с новым усилием напрягаемся. Повторяем несколько раз.
- Голову держим прямо. Плечи отводим назад, лопатки сводим.
- Встряхиваем руки, расслабляем мышцы.
- Помним, что при напряжении нужно делать выдох, а при расслаблении — вдох.

3-й урок

Гимнастика для шеи

Упражнения повторяем 5–6 раз.

- Корпус прямой, подбородок опущен на грудь. Вытягиваем голову и шею вперёд, чередуя напряжение и расслабление.
- Корпус прямой, голову немного отклоняем назад, подбородок направлен к потолку. Тянемся подбородком вверх, затем движение останавливаем, немного ослабляем напряжение и снова тянемся вверх.
- «Катание» головы по плечам: поднимаем плечи, втягиваем голову, осторожно поворачиваем голову слева направо и обратно, повторяем 2–3 раза.

Профилактика близорукости

- Исходное положение — сидя. Каждое упражнение повторяем 5–6 раз.
- Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперёд, — выдох.
- Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
- Руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох). Следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить (выдох).

4-й урок

Массаж глаз

- Помассируйте двумя пальцами — указательным и средним — в виде восьмиобразных движений по нижнему краю глаза и над бровями. Такое движение повторять 8–10 раз.
- Закройте глаза, указательным и средним пальцами массируйте веки, мягко поглаживая их в направлении от носа к вискам. Повторите 5–10 раз.

Гимнастика для грудного отдела позвоночника

- Положите на затылок ладони рук (одна на другую). Как можно дальше отведите локти назад, расправляя грудь.
- Сядьте на край стула, обопритесь руками сзади на сиденье. Прогибайтесь, выпячивая грудь вперёд.
- Позвоночник прямой. Поясница неподвижна. Руки разведите в стороны (ладонями вверх) и поочередно сгибайте в локтях. Голову опустите в сторону прямой руки. Влево — вдох, вправо — выдох.
- Скрестите руки перед грудью, крепко обхватите себя за плечи, повторите 5 раз.

5-й урок

Динамические глазные упражнения

- Сосредоточьте взгляд на точке между бровями.
- Закройте глаза на счёт «раз-два», откройте глаза и посмотрите на кончик носа на счёт «три-четыре».
- Закройте глаза. Не открывая глаз, посмотрите налево на счёт «один-четыре», вернитесь в исходное положение. Так же посмотрите направо на счёт «пять-восемь» и вернитесь в исходное положение. Повторите 5 раз.
- Посмотрите прямо на объект, находящийся на расстоянии 15–20 см, затем переведите взгляд на дальний объект (на расстоянии 2–3 м). Повторите 5 раз.
- Быстро поморгайте в течение 15 секунд.

Гимнастика для всего позвоночника

- Ноги на ширине плеч, стопы прижаты к полу параллельно друг другу. Колени чуть согнуты, руки на предплечьях. Начинайте плавный, последовательный поворот корпуса до упора вправо: глаза, голова, плечи, грудь, живот, бедра, таз, ноги — всё, кроме стоп. Затем добавляем усилий, создаём напряжение, разворачиваемся ещё дальше. Лёгкое расслабление и снова напряжение — и так несколько раз. При каждом напряжении делайте медленный выдох, после чего возвращайтесь в исходное положение.
- Ноги шире плеч, стопы прижаты к полу параллельно друг другу, корпус наклонён вперёд под

углом 45°, спина прямая, руки на предплечьях. Начинайте поворот туловища вокруг неподвижного позвоночника вправо: глаза, голова, грудь, живот, бедра, таз разворачиваются к потолку, при этом локоть правой руки «смотрит» вверх. Чередование напряжения и лёгкого расслабления позволяет постепенно увеличить угол поворота. Выполнив несколько таких чередований, плавно и медленно возвращайтесь в исходное положение. Только после этого можно выпрямить корпус!

- Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
- Выполните потягивание и расслабьтесь.

6-й урок

Общая гимнастика

- Наклоны влево, вправо, вперёд, назад.
- Приседания.
- Стоя на носках, в быстром темпе выполняйте пружинящие движения, не касаясь пятками пола. Руки при этом опущены вдоль тела, позвоночник прямой. Дыхание медленное.
- Одновременное сжимание-разжимание пальцев на ногах и руках.
- Массаж пальцев на руках. Последовательно сжимайте пальцы от мизинца к большому несколько раз, а потом — от указательного к мизинцу.
- Растирайте кисти рук (как умывание рук).
- Соединяйте пальцы в замок и вытяните руки перед собой, затем выверните замок из пальцев от себя ладонями вверх, потом к себе ладонями вверх.
- Выполните потягивание и расслабьтесь.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

УПРАЖНЕНИЯ-ЭНЕРГИЗАТОРЫ, НЕСТАНДАРТНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ, ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ

«Мячик по кругу»

Оборудование: мяч среднего размера.

Ход упражнения

Ученики стоят. Руки с открытыми ладонями на уровне талии.

Задача: бросать мяч друг другу быстро и хаотично, но не допускать его падения.

«Австралийский дождь»

Ход упражнения

Ученики стоят. Учитель показывает движение, все повторяют его.

- Знаете ли вы, что такое «австралийский дождь»?
- Поднимается ветер (*потираем руки*).
- Падают первые капли дождя (*щёлкаем пальцами*).
- Начался ливень (*хлопаем ладонями по бёдрам*).

- Ливень превращается в бурю (*топаем*).
- Буря стихает (*хлопаем ладонями по груди*).
- Стихает ливень (*хлопаем ладонями по бёдрам*).
- Заканчивается дождь, падают последние капли (*щёлкаем пальцами*).
- Шумит ветер (*потираем ладони*).
- «Австралийский дождь» кончился. Выглянуло солнце (*дети поднимают руки вверх*).

«Цифры»

Ход упражнения

Стоя по инструкциям учителя выполняем упражнение «Пишем цифры необычным способом».

- Цифру 1 «пишем» носом (*говорим и делаем*),
- цифру 2 — подбородком,
- цифру 3 — правым плечом,
- цифру 4 — левым плечом,
- цифру 5 — правым локтем,
- цифру 6 — левым локтем,
- цифру 7 — правым коленом,
- цифру 8 — левым коленом,
- цифру 9 — правой ногой,
- цифру 10 — «хвостиком».

«Бешеный цыплёнок»

Ход упражнения

Ученики стоят и по команде одновременно встряхивают по восемь раз — сначала правой рукой, затем левой рукой, затем правой ногой, затем левой ногой. Не останавливаясь, продолжают все вместе делать то же самое, только по семь раз, потом по шесть и т. д. Темп движений постепенно увеличивается. Упражнение заканчивается тогда, когда сделано по одному встряхиванию каждой конечностью.

«Подарок»

Ход упражнения

Ученики стоят. Начиная с ведущего, каждый по очереди с помощью пантомимы изображает какой-то предмет или понятие и «дарит» его соседу (мороженое, цветок, кошку, солнце, своё настроение и т. п.). Сосед «принимает подарок» и делает какой-то другой подарок следующему участнику.

«Доброе животное»

Ход упражнения

Дети стоят, держась за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы одно большое, хорошее животное. Послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию и дыханию соседей. «А теперь подышим вместе». Вдох — все делают два шага вперёд. Выдох — два шага назад. «Так не только дышит животное, так чётко и ровно бьётся его

большое, доброе сердце. Стук — шаг вперёд, стук — шаг назад. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного себе. Мы — единое целое».



«Один к одному»

Ход упражнения

Ученики стоят парами. Ведущий даёт команды: рука об руку, ухо к уху, спина к спине, плечо к плечу, лицом к лицу и т. п.

По команде «Один к одному» поменять пары.

«Общее внимание»

Ход упражнения

Всем участникам игры предлагается выполнить одно и то же простое задание. Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание одного из участников упражнения — установить зрительный контакт. Те, кто сумели привлечь внимание друг друга, садятся.

Упражнение продолжается до тех пор, пока все участники не сядут на свои места.

«Гуфи»

Ход упражнения

В начале упражнения ведущий выбирает одного участника на роль Гуфи (сказочного существа), но сообщает ему об этом так, чтобы другие ученики класса не узнали. Ученики встают, и ведущий объявляет, что среди присутствующих есть молчаливое существо Гуфи.

Найти его можно только так: прикоснуться и спросить: «Ты — Гуфи?» Если ответ будет «Нет» — нужно двигаться дальше.

Если ответа не будет — значит это настоящий Гуфи, и тот, кто прикоснулся, «приклеивается» к нему и сам становится таким же молчаливым существом.

«Гром — ураган — землетрясение»

Ход упражнения

Ученики объединяются в тройки. В каждой тройке двое участников берутся за руки и, поднимая их вверх, образуют «домик», а третий ученик становится между ними — это житель домика.

Если ведущий говорит: «Гром», — жители домиков пытаются найти себе новые укрытия и забегают внутрь новой пары. Если он говорит: «Ураган», — «домики» ищут себе новых жителей. А по команде «Землетрясение» все тройки распадаются и создают новые.

Задача ведущего — найти себе тройку. Тот, кто не успел найти новый домик или нового жильца, становится ведущим.

«Светофор»

Ход упражнения

Ученики двигаются, а ведущий отдаёт команды, называя цвета светофора. Если ведущий говорит: «Красный!», ученики должны быстро присесть, если говорит: «Зелёный!» — участники продолжают идти и хлопают в ладоши, а если они услышат: «Жёлтый!», то должны остановиться и поднять руки вверх. Упражнение выполняется в быстром темпе.

«Испорченный телефон»

Ход упражнения

Ведущий предлагает ученикам стать в круг, а стоящему рядом говорит (очень тихо) одну фразу, например: «В среду — футбол, в четверг — контрольная по математике, а в пятницу — конец недели», и предлагает ему передать (тоже очень тихо) эту фразу по кругу. Последний участник говорит вслух то, что он услышал.

«Динамические знаки»

Ход упражнения

«Напишите» в воздухе носом или подбородком цифры (от 1 до 10) или буквы, например А, В, Д, О, У, К, М, П, Р, Ш и др. Делать это надо с максимальным поворотом головы (цифры или буквы должны быть высокими и большими). Можно рисовать в воздухе различные предметы, фигуры и т. д., писать слова. Выполняя упражнение, нужно двигать шеей плавно, без рывков и излишнего напряжения. Туловище держать неподвижно, спину прямо.

Это упражнение улучшает кровообращение головного мозга, работу шейных позвонков, избавляет лицо от двойного подбородка.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

«Цапля»

Ход упражнения

Объявляется конкурс на лучшую «цаплю». По сигналу дети должны правую ногу согнуть в колене, повернуть её на 90° к левой ноге и прижать ступню к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты. Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше.

Это упражнение-игра тренирует вестибулярный аппарат и развивает концентрацию внимания, а также очень смешит детей.

«Уши»

Ход упражнения

Для выполнения этого упражнения нужно сесть на край стула. По сигналу дети наклоняют головы

к плечам, поочерёдно слева направо и справа налево. Наклоны выполняются сильно и резко, так, чтобы в каждом наклоне достать ухом до плеча. Упражнение выполняется 20 секунд.

В этом упражнении разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах можно воздействовать на весь организм. Кроме того, разрабатывается активность шейных позвонков.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

«Мяч»

Ход упражнения

Представьте, что у вас в руках мяч. Сделайте глубокий вдох и выполните команду «Мяч пробит» — со звуком «с-с» начинайте выпускать понемногу воздух из лёгких, одновременно показывая руками, как уменьшается мяч.

«Машинка»

Ход упражнения

Работа губами: гудение, треск — чем противнее, тем лучше (на улыбке мышцы растягиваются).

«Рубка дров»

Ход упражнения

Дети становятся прямо, ноги шире плеч. Руки опущены, пальцы сцеплены в замок.

Поднимите руки вверх, вдохните, прогнитесь назад.

Затем, резко выдыхая, со звуком «ха» наклонитесь, опустите руки между ног, как во время удара топором, и сразу поднимите их вверх.

Повторить 5–10 раз. Очень важно, чтобы звук «ха» был результатом резкого выдоха, шёл из грудной клетки. Упражнение хорошо очищает органы дыхания, улучшает их работу.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Способность человека к саморегуляции, к психической перестройке обеспечивает и его эффективную адаптацию в окружающей среде, в отношениях с другими. Обучать управлению своим психофизическим состоянием надо начинать с детских лет.

Упражнения предлагаются в форме игры.

Поза «кучера»: дети садятся на стулья, выпрямляют спину, стараются расслабить все внутренние мышцы. Необходимо следить, чтобы дети не наклонялись вперёд, иначе диафрагма будет давить на желудок. Голова должна быть опущена на грудь, ноги расслаблены и согнуты под тупым

углом, носки немного раздвинуты. Глаза закрыты. Самое главное — научить детей рисовать яркие зрительные образы сказочных персонажей, любимых зверушек и эффективно их использовать.

«Мороженое»

Ход упражнения

— Я знаю, что вы все любите мороженое. Представьте, что вы пришли к Снежной Королеве. Замерзли и стали сами похожи на мороженое. Тело, руки, ноги, голова скованы холодом... Брр... Но пришёл добрый волшебник и сказал: «Закройте глаза! Положите руки на колени. Вам удобно, вам ничего не мешает... Сейчас начнём оттаивать! Согреваются и оттаивают пальчики ног, согреваются и оттаивают ступни, согреваются и расслабляются колени. Тепло идёт от пальчиков ног вверх, ноги тёплые, они расслабляются. Согреваются пальчики рук. Пальцы расслабляются. Согреваются и расслабляются ладони. Согреваются и расслабляются кисти рук. Тепло от кистей идёт к локтям. От локтей к плечам. Руки тёплые, расслабились. Вам тепло. Тепло идёт по всему телу, от живота поднимается к груди, шее, голове. Лицу жарко. Лицо расслабилось, рот открылся, голова повисла».

Растаяло мороженое, растеклось сладкой лужей по полу.

«Комплимент»

Ход упражнения

Дети поворачиваются друг к другу, вытягивают руки вперёд и соединяют их с руками товарища. По сигналу учителя дети по очереди говорят комплимент друг другу. Комплименты не должны повторяться. Произносится комплимент с улыбкой, надо смотреть в глаза ребёнку, которому он предназначается.

«На кого я похож (похожа)?»

Ход упражнения

Дети дают друг другу сравнительные характеристики. Например: «Танечка, у тебя прекрасная улыбка, похожая на солнышко!», «Альбина, у тебя глаза, как звёздочки!»

Игра развивает речь учащихся, учит видеть в сверстниках прекрасное.

«Настроение»

Ход упражнения

Дети начинают ходить по комнате, чувствуя собственное тело.

— Подумайте о собственном настроении, с которым вы начинали упражнение. С помощью походки продемонстрируйте разное настроение.

Каждое движение выполняйте в течение 15 секунд.

Двигайтесь как:

- очень уставший человек;
- счастливый человек, который получил радостное известие;
- человек, который постоянно чего-то боится;
- гений, который получил Нобелевскую премию;
- человек с нечистой совестью;
- канатоходец, который двигается по канату.

Возвращаясь на своё место, покажите настроение, в котором находитесь сейчас.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аронов Д. М. Сердце над защитой. — М.: Физкультура и здоровье, 1985.
2. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. — М.: Олимпийская литература, 2003. — Т. 2.



Мозаика фактов

КОМУ ПЛАТЯТ БОЛЬШЕ?

Согласно результатам сравнения 28 стран из разных регионов мира, было выявлено, что наибольшую зарплату получают преподаватели государственных университетов Канады и Италии.

Об этом свидетельствует исследование Центра международного высшего образования Бостонского университета (США) и Лаборатории институционального анализа Национального исследовательского университета высшей экономики в Москве (РФ), сообщает The New York Times.

Так, средняя зарплата канадского преподавателя ВУЗа составляет \$ 7,1 тыс., а итальянского — \$ 6,9 тыс.

Достаточно высокая зарплата также у преподавателей в Южной Африке (\$ 6,5 тыс.), Индии (\$ 6,07 тыс.), США (\$ 6,05 тыс.), Саудовской Аравии (\$ 6 тыс.), Великобритании (\$ 5,9 тыс.).

При этом из всех исследованных стран наименьшее количество денег за преподавание получают в Армении (\$ 538), России (\$ 617), Китае (\$ 720), Эфиопии (\$ 1,2 тыс.)

По материалам <http://abiturientam.com/edu-news/edu-news-rus.html>