

Комплекс упражнений, применяемый на уроках информатики

Упражнения, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.

По правилам техники безопасности во время работы с ПК необходимо проводить комплекс упражнений, направленных на снятие переутомления и перегрузок.

Общеукрепляющие, активизирующие упражнения.

«Стульчик». И.п.¹. — сидя. Глаза закрыты. Ладони обхватывают край стула. По команде учителя «Начали упражнение» ребенок начинает тянуть на себя стул, своим телом осуществляя противоположное движение. В таком положении надо удержаться около 15 секунд (ведущий «про себя» считает до 15). По команде «Закончили упражнение» ребята расслабляются. Упражнение повторяется 3 — 5 раз.

«Дерево». И.п. — сидя или стоя. Упражнение выполняется под комментарий учителя: «Ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделали спокойный вдох и выдох, плавно подняли руки вверх — ладонями друг к другу. Потянулись всем телом. Внимание на позвоночник. Дыхание свободное. Представьте себя деревом. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Удержите позу 15 — 20 секунд. Затем руки плавно опустите и расслабьтесь».

Упражнения, направленные на профилактику глазных болезней, обычно выполняются через 15 — 20 минут после начала занятия.

Комплекс упражнений для глаз желательно выполнять до и после работы с серьезной зрительной нагрузкой.

а) «Жмурки». Крепко зажмурить глаза на 3 — 5 секунд, затем открыть их. Повторить 6 — 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, расслабляет мышцы глаз и улучшает глазное кровообращение.

б) Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 3 — 4 раза. Упражнение улучшает кровоснабжение глаз.

в) Закрыть глаза и массировать веки круговым движением пальца в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы глаз, улучшает кровоснабжение глаз.

г) Пальминг. Закрыть оба глаза и прикрыть их ладонями. Дождаться появления «черного поля». Глаза держать расслабленными 1 — 2 минуты.

Упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки и снятия напряжения

Рекомендуется проводить, когда наступает утомление мышц спины.

«Буратино». «Лепим» красивый нос для Буратино. Буратино «рисует» носом в воздухе солнышко, морковку, цифры и т.д. При выполнении этого упражнения детей появляется радостное ощущение от медленных и плавных движений шеи. Упражнение дает терапевтический эффект для шейного отдела.

Физкультминутка общего воздействия (автор М.К. Петровский)

1. И.п.- стойка ноги врозь, 1-руки назад. 2-3- руки в стороны и вверх, встать на носки. 4-расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты вперед, кисти в кулаках. 1-с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2-и.п. 3-4 — то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

¹ Исходное положение

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

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

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.

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.

Физкультминутки для активизации мыслительной деятельности, с применением точечного массажа.

На ухе множество биологически активных точек, массируя которые, можно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели».

Рекомендуемые упражнения:

1. Потягивание за мочки сверху вниз;
2. Потягивание ушной раковины вверх;
3. Потягивание ушной раковины к наружи;
4. Круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, чтобы предотвратить застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.

Упражнение- стихи

Рыбки весело играли
В чистой тепленькой воде
То сойдутся, разойдутся
То зарюются в песке.

Робот делает зарядку
И считает по порядку:
Раз — контакты не искрят,
Два — суставы не скрипят,
Три — прозрачен объектив,
Я исправен и красив

Медвежата в чаще жили,
Головой своей кружили:
Вот так, вот так.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали,
Вот так, вот так.

Мы по кнопочкам стучали,
Наши пальчики устали.
Мы немного отдохнем
И опять стучать начнем.

Утром бабочка проснулась,
Улыбнулась, потянулась.
Раз — росой она умылась,
Два — изящно покружилась,
Три — нагнулась и присела,
На четыре — улетела

Раз — согнуться, разогнуться,
Два — нагнуться, потянуться,
Три — в ладони три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре — руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть,
Семь, восемь — лень отбросим.