**Здоровьесберегающие упражнения на занятиях декоративно-прикладным творчеством**

Занятия декоративно-прикладным творчеством способствуют не только развитию художественного и эстетического вкуса, глазомера, усидчивости, развитию сенсорики и мелкой моторики руки, но и связаны с некоторыми трудностями в данной деятельности. Статическая поза во время занятий связана с усталостью, напряжением воротниковой зоны, утомляемостью глаз. Кроме пауз во время занятий через каждые 20 минут, для снятия напряжения, поднятия работоспособности и общего эмоционального тонуса в время занятий в объединениях «Юный дизайнер» и «Арт-студия «Идея», где больше всего во время работы с бисером устают глаза, я использую упражнения в первую очередь для релаксации, т.к. дети приходят на занятия или перед уроками, или после уроков.

Перед тем, как начать заниматься мы делаем несколько упражнений на дыхание, чтобы настроиться на работу. Стоя, ноги на ширине плеч при вдохе руки раскрываются и поднимаются над головой, одновременно поднимаемся на носочки и смотрим на раскрытые ладони, которые обращены друг к другу. Сделав 2-3 переката с носка на пятки, руки энергично опускаем вниз вместе с громким выдохом.

Упражнения для профилактики нарушения зрения – «Рисуем носом» - сесть, спокойно откинуться на спинку стула, руки положить на колени, глаза закрыть. Начинаем «рисовать» цифру восемь носом, при этом идут спокойные повороты головы, что снимает напряжение мышц шеи. Разогретыми ладонями поглаживаем закрытые глаза. Затем выполняем известные упражнения для глаз- «Жмурки», быстрое мигание глаз.

Для снятия напряжения мышц руки используем пальчиковые игры.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ.

Упражнение 1.

Крепко зажмурить глаза на 5 секунд, затем открыть на 5 секунд. Повторить 6-8 раз. (укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаза)

Упражнение 2.

Смотреть прямо перед собой 2-3 минуты. Держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 10-12 раз ( упражнение снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии).

Упражнение 3.

Быстро моргать в течение 1 минуты с перерывами.(улучшает кровообращение глаз)

Упражнение 4.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течении 1 минуты ( расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Упражнение 5.

Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем.

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ

При эмоциональном напряжении, когда ребёнок сильно взволнован, возбуждён или, наоборот, угнетён, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Для того, чтобы появилась возможность управлять ими, необходимо научить детей расслаблять мышцы. Детей необходимо учить чувствовать напряжение мышц, изменять степень их напряжения и снимать его, расслабляя отдельные группы мышц. Упражнения можно проводить в течение 3-5 минут во время физпаузы.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.

«РОНЯЕМ РУКИ»

Стоя, поднимаем руки в стороны и слегка наклоняемся вперёд. Снимаем напряжение в плечах и даём рукам упасть вниз. Повиснув руки слегка пассивно качаются, пока не остановятся. Руки не следует раскачивать после их падения (руки висят как верёвочки). Повторить 2-3 раза.

«ТРЯСЁМ КИСТЯМИ»

И.П. – руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями как тряпочками.

«СТРЯХИВАЕМ ВОДУ С ПАЛЬЦЕВ»

И.п. – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряжённом и расслабленном состоянии мыщц.

«ПОДНИМАЕМ И ОПУСКАЕМ ПЛЕЧИ»

Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз).

«ТВЁРДЫЕ И МЯГКИЕ РУКИ»

Руки подняты в стороны. До предела выпрямляют все суставы рук (ослабляют напряжение, давая плечам опуститься) и напрягают все мышцы – от плеча до кончиков пальцев. Затем, не опуская рук, ослабляют напряжение, давая плечам опуститься, а локти, кисти и пальцы слегка пассивно согнуть. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

«МЕЛЬНИЦА»

Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперёд-вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе. Следите, чтобы у детей в плечах не возникало зажимов, при которых в руках нарушается правильное круговое движение.

РАССЛАБЛЕНИЕ И НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ КОРПУСА

«роняем руки» - дети поднимают руки в стороны и освобождают от напряжения мышцы спины, шеи и плеч. Корпус, голова и руки падают вперёд, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают и.п.

«ДЕРЕВЯННЫЕ И ТРЯПИЧНЫЕ КУКЛЫ»

Движения помогают осознавать напряжённое и ненапряжённое состояние мышц тела. Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведённых в стороны рук и делают резкий поворот всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпичным куклам, они снимают излишнее напряжение в плечах и корпусе, руки висят пассивно. В таком положении дети быстрым, коротким толчком поворачивают тела то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса.

В программе «Юный дизайнер» мы делаем кукол из бумаги, которые используем в пальчиковом театре или при разучивании разных пальчиковых игр.

«Куклы – напёрстки», пальчиковые куклы. А чтобы игры не были молчаливыми – разучиваем стихи:

КОШКИ (5 кошек-игрушек на каждый пальчик правой руки)

 Даниил Хармс

Однажды по дорожке я шёл в себе домой.

Смотрю и вижу: кошки сидят ко мне спиной.

Я крикнул: - Эй, вы, кошки! Пойдёмте-ка со мной,

Пойдёмте по дорожке, пойдёмте-ка домой.

Скорей пойдёмте кошки, а я вам на обед

Из лука и картошки устрою венигрет.

Ах, нет! – сказали кошки – останемся мы тут!-

Уселись на дорожке и дальше не идут.

«Ну и Ну» Роман Сеф

Шли однажды НУ и НУ

Через речку по бревну.

-Ну, скорей,- сказало НУ,-

А не то я утону.

- Не спеши,- сказало НУ,-

Я и так тебя тяну.

Разгорелась перебранка….

И какая –то гражданка

Головою покачала и сказала: -Ну и Ну!

Различные игры для развития работы обоих полушарий головного мозга:

* Правая рука держит нос, левая – правое ухо. (по команде – руки поменять. Темп убыстряется и добавляются хлопки).
* Большой палец левой руки упирается в указательный палец правой, а большой палец правой руки в указательный левой. Начинаем менять местами – побежали кросс. Усложнение – большой – средний; большой – безымянный; большой – мизинец.

Не оставляем без внимания различные тактильные игры:

* Выбрать на ощупь из 4-5 мягких игрушек, допустим зайчика
* Найти с закрытыми глазами 2 одинаковых мягких игрушки
* Сравнить 2 мягкие игрушки на ощупь: чем похожи? Чем различаются?
* На ощупь ( через ткань) определить содержимое мешочка
* Найти одинаковые предметы в 2х разных мешочках
* При помощи палочки с закрытыми глазами «определить» предмет, стоящий на столе
* На ощупь вдеть шнурки в игрушку-планшет
* Сыграть в «тактильное домино», которое можно изготовить самостоятельно, приклеив на картонные карточки половинки горошин, чтобы можно было играть с закрытыми глазами.

При использовании пальчиковых игр с орехами лучше всего – грецкие, их можно:

* Вращать между ладоней (1 или 2)
* Перекатывать по тыльной стороне каждой ладони
* Вращать внутри одной ладони (перебирая пальцами)
* Удерживать поочерёдно между пальцев рук

Несъедобная считалка.

Суп из шишек – для мальчишек (орех между ладоней)

Из гребёнок – для девчонок (орех – тыльная сторона ладони)

Из репейника – бульон ( ладони перед собой, орех между ними)

Кто не хочет – выйди вон! (орех между раскрытых ладоней)