

Методические рекомендации Рекомендации для родителей на период самоизоляции

Охрана здоровья детей и создание необходимых условий для физической активности и психологического комфорта в период режима самоизоляции

Материал базируется на исследованиях ФГБНУ «Институт возрастной физиологии Российской академии образования» и требованиях СанПиН.

Волкова Татьяна Валерьевна – руководитель образовательных и международных программ, научный сотрудник лаборатории возрастной психофизиологии и диагностики развития ФГБНУ «Институт возрастной физиологии Российской академии образования» (Москва, Россия)

Конвенция о правах ребенка признает право каждого ребенка на уровень жизни, необходимый для физического, умственного, духовного, нравственного и социального развития ребенка.

В соответствии со статьей 7 Федерального закона N 323-ФЗ (ред. от 01.04.2020) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» о приоритете охраны здоровья детей государство признает охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей.

В связи с возникшей неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуацией по причине распространения коронавирусной инфекции COVID 19 *весной 2020 года Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) объявлена пандемия коронавирусной инфекции*) и принятыми мерами в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения* возникшие ограничения передвижения призваны защищать детей (и население в целом) от возможного заражения и дальнейшего распространения инфекции. Но и ситуация продолжительного пребывания в закрытом пространстве, увеличившееся время пребывания детей за компьютером (в связи с переходом образовательного процесса на дистанционный онлайн-формат) и как следствие – быстрая утомляемость, не может не сказаться негативно как на физическом, так и на психическом состоянии организма.

** В целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения в соответствии с указом Президента Российской Федерации от 02.04.2020 № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»*

Для семей, проживающих за городом, и имеющих возможность быть с детьми на природе, ситуация значительно легче, но большинство людей живет в квартирах. Учитывая, что в рамках режима самоизоляции образовательный процесс переведен в дистанционный онлайн-формат и при этом не рекомендуется совершать прогулки, то есть фактически выпадает важный здоровьесберегающий фактор – пребывание на свежем воздухе, физическая активность снижается, что ведет к негативным последствиям и может вызывать у детей закономерные истерические реакции, вспышки гнева, раздражения и агрессии, ухудшение физического и психического самочувствия, психологического дискомфорта.

Движение – естественная потребность человека. Если нет достаточного объема движений, то закладываются основы будущего нездоровья. Пассивный образ жизни сказывается на физической и умственной работоспособности. **Недостаток движений особенно опасен в младшем школьном возрасте**, когда организм еще формируется. Физическое воспитание направлено на решение таких задач как: сохранение и укрепление здоровья; развитие мышечной силы, быстроты движений, выносливости, гибкости и ловкости; повышение устойчивости организма к внешним неблагоприятным воздействиям, в том числе к повышенным умственным и физическим нагрузкам.

В сложившейся ситуации, учитывая и само ограниченное пространство помещений, и в целом городскую экологию, укрепление здоровья детей и создание необходимых условий для психологического комфорта, максимально полноценного физического развития и поддержания физической активности, как важнейшей составляющей здоровья, становится и приоритетной, и не простой задачей одновременно.

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 рекомендуется использовать следующие формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие. В объеме двигательной активности воспитанников 5–7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6–8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей. Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет должны организоваться не менее 3 раз в неделю. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Для поддержания максимально здорового образа жизни детей в текущих социально-образовательных условиях важно сохранять здоровье детей, создать необходимые условия для их физического и психического развития, соблюдая общие рекомендации, как правильно проводить с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста индивидуальные занятия физической культурой в домашних условиях: комплексы утренней зарядки, упражнения для сохранения зрения, коррекции плоскостопия; как научить ребенка расслабляться: элементарные приемы психорегуляции, дыхательная гимнастика, упражнения для уменьшения тревожности, снятия психо-эмоционального напряжения.



Как правильно организовать занятия физическими упражнениями дома

Планировать занятия и распределять нагрузку можно, только зная особенности организма ребенка. Среди этих особенностей – относительно быстрая утомляемость и ограниченная способность удерживать внимание. Поэтому занятия физическими упражнениями должны занимать не больше 10–15 минут, но проводить их следует регулярно, так как только регулярность обеспечивает оздоровительный эффект.

Мышцы и кости у дошкольников еще не сформировались, следовательно, чрезмерные физические нагрузки им противопоказаны (многократные подтягивания на перекладине и приседания – на двух, а тем более одной ноге, упражнения с гантелями, превышающими вес 1 кг, и т.п.). Кроме того, не рекомендуется переходить к следующему упражнению, если предыдущее не освоено.

Представления о положении своего тела в пространстве ребенок достаточно быстро усваивает при игре с мячом: мяч над головой (вверху), мяч у ног (внизу), бросим вправо, бросим влево (вперед, назад). Задача более сложная: брось мяч правой (левой) рукой к моей правой (левой) руке. Ребенок может все это выполнить, при этом важно фиксировать его внимание на пространственных категориях.

Дети старшего дошкольного возраста умеют планировать свою деятельность, могут сосредоточенно, не отвлекаясь, работать 10–15 минут. Им доступны точные и координированные движения: шнуровать ботинки, завязывать шнурки бантиком, застегивать мелкие пуговицы и т.д. Занятия физической культурой требуют терпения и упорства, однако не настаивайте на исполнении того, что вызывает активный протест. Волнение, страх, досада, которые ребенок испытывает во время обучения непосильным физическим упражнениям, могут вообще отбить у него охоту заниматься вместе со взрослыми.

Мышцы ребенка недостаточно развиты, слабы, поэтому он не может долго удерживать одну и ту же позу – опускает голову, сутулится, сводит плечи, наклоняется в сторону. Неправильное положение тела, длительное стояние или сидение, излишне мягкая или, наоборот, жесткая постель, не соответствующая росту мебель, могут неблагоприятно отразиться на формировании скелета и привести к нарушениям осанки.

Особенностью данного возраста является чрезвычайная пластичность организма, чувствительность как к положительным, так и к отрицательным влияниям. Вот почему очень важно создать ребенку хорошие условия для занятий физической культурой и правильно организовать их.



Где и как заниматься физическими упражнениями

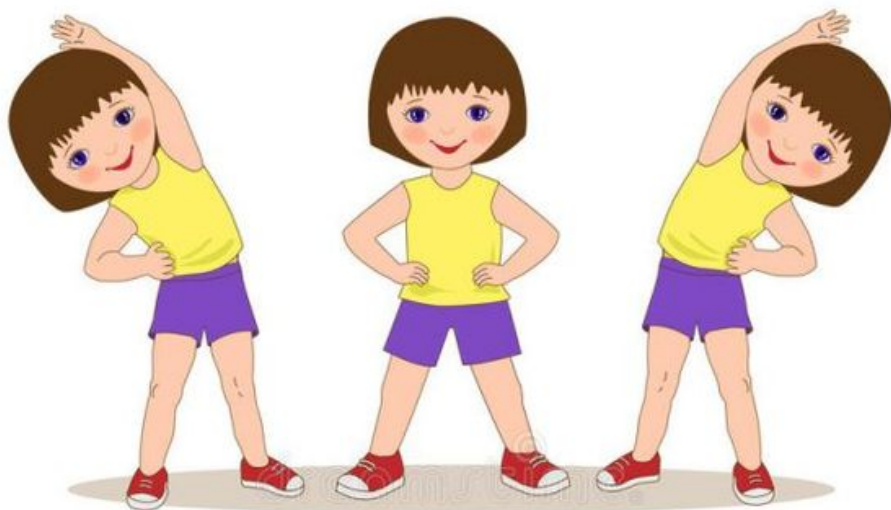
Для занятий ребенка физическими упражнениями подойдет любое место в комнате (по возможности светлое, регулярно проветриваемое), которое следует освободить от посторонних и опасных вещей (стульев, табуреток, бьющихся предметов и т.п.). Хорошо, если оно будет постоянным: это дисциплинирует, подчеркивает важность занятий физкультурой и серьезное отношение к ним родителей. Желательно приобрести для занятий следующий инвентарь: скакалку, роликовый массажёр, набивной мяч весом 1 кг, гантели разного веса (от 0,5 до 1 кг), гимнастическую палку размером 70–80 см, перекладину да подтягиваний (устанавливается в проеме двери), коврик для упражнений в положении лежа и сидя (на расслабление, статические и дыхательные), эспандер для развития еще слабых мелких мышц кисти и пальцев рук. Хранить спортивный инвентарь нужно в специальном месте. Не забудьте о специальной обуви и одежде, которые должны содержаться в идеальной чистоте и использоваться только для физкультурных занятий.



Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)

Физическая зарядка по утрам приносит пользу только в одном случае – если она индивидуальна. Все дети по-разному переключаются с одного вида работы на другой. Одним нужно выполнять медленные, плавные движения (что отличает китайские оздоровительные системы), другим показана интенсивная работа, чтобы быстро «разогреть» мышцы.

Чтобы составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики для ребенка, прежде всего необходимо знать, что утренняя зарядка предназначена не для тренировки, а для подготовки организма к активной дневной деятельности. Нагрузка подбирается в соответствии со «стилем жизни», психологическими особенностями ребенка. Если он медленно втягивается в работу (умственную или физическую), долго «раскачивается» перед выполнением повседневных мероприятий, то и упражнения должны быть неспешными, без резких движений, с постепенным увеличением амплитуды движений. Наоборот, если ребенок быстро включается в любую работу, утренняя гимнастика должна выполняться энергично, с большой амплитудой движений, с применением силовых (приседания, отжимания) и скоростных (прыжки на месте) упражнений. Примерное количество повторов – от 6 до 8 раз.



Краткие научные рекомендации составления комплексов упражнений для зарядки:

- упражнения «локального» характера (например, вращения кистями рук) должны чередоваться с движениями, включающими в работу большие мышечные группы (например, вращения туловищем);
- дыхание во время выполнения упражнений должно быть ритмичным и спокойным (прерывистость дыхания – признак превышения необходимой нагрузки); амплитуду движений, их скорость и интенсивность необходимо увеличивать постепенно от начала занятия к его окончанию;
- комплексы утренней гимнастики необходимо периодически менять, но не чаще чем через 3-4 недели; не следует перегружать комплекс большим количеством упражнений, использовать упражнения с отягощениями;
- для младших школьников целесообразное время выполнения зарядки – от 10 до 12 минут, количество упражнений – 8–10, пульс во время зарядки не должен превышать 150–160 ударов в минуту.

Примеры вариантов зарядки для младших школьников.

Комплекс 1

1. Ходьба, легкий бег на месте или в движении (30 с).
2. Исходное положение (и.п.) – основная стойка: ноги – на ширине стопы, руки – вдоль туловища. Поднять руки вперед-вверх, правая нога – назад на носок. Вернуться в и.п. Выполнить то же другой ногой (по 5–7 раз.)
3. И.п. – основная стойка. Правой ногой сделать глубокий выпад вперед, вернуться в и.п. Повторить то же другой ногой (по 4–6 раз).
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поднять ноги (согнутые или прямые) вверх, затем медленно опустить (до 10 раз).

5. И.п. – упор стоя (с опорой на стул или стол). Сгибание и разгибание рук (до 10 раз).
6. И.п. – то же. Правой ногой сделать мах назад, вернуться в и.п. Выполнить то же левой ногой (по 6–8 раз).
7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны влево и право (по 6–8 раз в каждую сторону).
8. Бег, переходящий в ходьбу на месте (до 30 с).
9. И.п. – основная стойка. Поднять руки вперед-вверх – вдох, подняться на носки, вернуться в и.п. – выдох (4–6 раз).



Комплекс 2

1. Ходьба и легкий бег, без напряжения (1–2 минуты).
2. Подтягивание. Исходное положение (и.п.) – стоя, ноги – на ширине стопы, руки – к плечам. На счет 1–2 прогнуться назад и развести руки в стороны – вдох. На счет 3–4 вернуться в и.п. (4–5 раз).
3. Приседания. И.п. – стоя, ноги – на ширине стопы, руки – вдоль туловища. На счет 1–2: присесть на двух ногах с одновременным разведением рук в стороны. На счет 3–4 вернуться в и.п. (7–8 раз).
4. Наклоны. И.п. – стоя, ноги – на ширине стопы, руки – вдоль туловища. На счет 1–2 прогнуться назад, руки поднять вперед-вверх-назад (ладони соединены). На счет 3–4 наклониться вперед и достать пальцами или ладонями прямых рук носки ног (ноги в коленях не сгибать). Повторить 5–6 раз.
5. Ласточка. И.п. – стоя, ноги – на ширине стопы, руки – вдоль туловища. На счет 1–2 наклониться вперед и поднять правую ногу назад, руки в стороны. На счет 3–4 вернуться в и.п. Повторить то же другой ногой (по 2–3 раза).
6. Махи ногой и рукой. И.п. – стоя, ноги – на ширине плеч, руки – вперед, ладонями вниз. На счет 1–2 повернуть туловище и прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу вверх-вперед. На счет 3–4 вернуться в и.п. Повторить то же правой ногой с поворотом направо (4–5 раз в каждую сторону).
7. Прыжки со скакалкой (30–35 подскоков на двух ногах) или бег на месте с высоким подниманием коленей.
8. Упражнение для успокоения дыхания. И.п. – стоя, ноги – на ширине стопы, руки – вдоль туловища. На счет 1–2 поднять руки через стороны вверх и скрестить их за головой – глубокий

вдох. Вернуться в и.п. Постепенно замедлять движения по мере успокоения дыхания (1–2 минуты).

Желательно, чтобы ребенок делал зарядку под контролем взрослых, а еще лучше – вместе с ними. Так вы не только будете уверены, что ребенок полностью и правильно выполнит все упражнения, но и, главное, воспитаете привычку к зарядке. После утренней гимнастики очень полезно провести закаливающие процедуры – обтирания, обливания или контрастный душ.

Для профилактики нарушений осанки, предотвращения плоскостопия, для развития силы мышц и гибкости существуют упражнения с использованием набивного мяча, гимнастической палки или легких гантелей. Комплекс этих упражнений выполняется уже не в утренние часы, а днем, в течение 6–8 минут.

Тренировка зрения

Острога зрения во многом зависит от общего здоровья ребенка, поэтому общеукрепляющие игры на открытом воздухе, катание на лыжах, коньках, велосипеде, плавание полезны и для глаз. Однако все чаще даже у здоровых детей зрение ухудшается, особенно с началом обучения в школе. Для сохранения зрения рекомендуется выполнять следующие правила: не читать в сумерках и лежа в постели, избегать мелкого шрифта, держать книгу на расстоянии 30–37 см, через каждые 20–30 минут зрительной работы посидеть с закрытыми глазами 1–5 минут и расслабиться, не смотреть долго на очень яркий свет.

Кроме того, необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз, их лучше делать утром, в течение 2–4 минут, сидя в удобной позе (голова при этом опирается о спинку стула, мышцы максимально расслаблены). Комплекс позволяет предотвратить нарушения зрения примерно в 60 случаях из ста. Познакомьтесь с этими упражнениями.

Движения глазами яблоками вправо и влево. Выполнять движения влево и право до предела, без чрезмерного напряжения, максимально медленно. Повторить 4–6 раз в каждую сторону. Закрывать глаза и расслабить мышцы на 30–40 секунд.

Движения глазами яблоками вверх и вниз. Выполнять медленно, с максимальной амплитудой. Голову при этом не наклонять. Повторить 4–6 раз каждое движение. Закрывать глаза, расслабить мышцы на 30–40 секунд.

Фиксация взгляда на кончике носа. Выполнять в течение 10–20 секунд, максимально расслабив мышцы, дыхание спокойное и ровное. Закончив упражнение, закрыть глаза и расслабиться на 30–40 секунд.

Если чувствуется усталость, время отдыха увеличить.

Вращение глаз. Движения глазами яблоками осуществлять по кругу – сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполнить по 3 вращения в каждую сторону, плавно, без рывков. Голова при этом должна оставаться неподвижной. Закончив упражнения, закрыть глаза и расслабить мышцы тела на 30–40 секунд.

Моргание. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать) в течение 15–20 секунд. После этого закрыть глаза, расслабиться на 30–40 секунд. Моргание полезно выполнять после длительного чтения, а также после каждого упражнения для зрения.

Чтобы повысить интерес ребенка к тренировке зрения, можно организовать занятия в занимательной форме. Например, при движении глазами яблоками вправо и влево предложите ребенку представить себя напольными часами и поиграйте с ним в игру под названием «Маятник». При движениях глазами яблоками вверх и вниз перемещайте перед ребенком яркую любимую игрушку, чтобы он следил за ней глазами. В общем, проявите выдумку и подойдите к занятиям максимально творчески.

Коррекция плоскостопия

Много неприятностей приносит ребенку плоскостопие: с ним связаны быстрая утомляемость, боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, в коленях и ступнях. В результате ребенок меньше двигается, старается больше сидеть, т.е. не получает полноценной физической нагрузки. Требуется значительные усилия, чтобы освободиться от этого недуга. Гораздо легче предотвратить возникновение плоскостопия, чем его вылечить. Как показывает практика, регулярное выполнение комплекса несложных упражнений для свода стопы надежно гарантирует от возникновения этого заболевания (упражнения проводятся босиком).

Массаж стоп. Поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев) стопы от пальцев к пяточной области. Массируются также голени – по направлению от стопы к коленному суставу.

Массаж можно проводить и при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы. Время выполнения – 2–4 минуты.

«Сборщик». Сидя на полу (ноги полусогнуты в коленях), ребенок собирает пальцами одной нога мелкие предметы, разложенные на полу (ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т.п.), и складывает их в кучку. Время выполнения упражнения – 1–2 минуты. Затем упражнение выполняется другой ногой.

«Художник». Ребенок карандашом, зажатым пальцами нога, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой. Время выполнения упражнения – 30–50 секунд. Затем упражнение выполняется другой ногой.

«Гусеница». Ребенок сидит на полу, колени полусогнуты, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он продвигает пятку вперед, затем пальцы распрямляются: следует новый цикл имитации движений гусеницы. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно в течение 30–50 секунд.

Ходьба на пятках, на внутренней и наружной сторонах стопы (по 30–50 секунд), на носках, бег с максимальной скоростью на короткие дистанции (до 30 м), упражнения с гантелями весом 1 кг (приседания, выпады вперед левой и правой ногой), «семенящий» бег 2–4 раза по 5 секунд также служат профилактике плоскостопия.

Наоборот, продолжительная ходьба по твердому грунту, длительные стояния, переноска тяжелых предметов провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы.

Помимо физических упражнений необходимы ежедневные ножные ванны (температура воды 36–37 °С) в течение 1–1,5 минуты.

Как показывает практика, регулярное выполнение упражнений для стоп предотвращает возникновение плоскостопия.

Восстановительные упражнения – упражнения для уменьшения тревожности

При стрессе и психоэмоциональной перегрузке рекомендуем выполнять «антистрессовый» комплекс упражнений, состоящий из физических упражнений и дыхательной гимнастики. Как Ежедневные психорегулирующие упражнения позволят избежать переутомления даже при высоких учебных нагрузках.

Физкультминутки

Для того, чтобы работоспособность ребенка не снижалась во время выполнения уроков и других учебных заданий (*с учетом текущей санитарно-эпидемиологической ситуации и переходом образовательного процесса на дистанционный онлайн-формат**) необходимо выполнять физкультминутки – несложный комплекс физических упражнений, отдаляющих наступление утомления.

**Сергей Кравцов сообщил о запуске онлайн-платформы для дистанционного обучения школьников // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/press/2309/sergey-kravcov-soobschil-o-zapuske-onlayn-platformy-dlya-distancionnogo-obucheniya-shkolnikov/>*

Обычно физкультминутки выполняют 2 или 3 раза в день, по мере наступления умственного или физического утомления ребенка.

Примеры комплексом физкультурных минуток для младших школьников. Комплексы периодически меняются через 3–4 недели.

1-й комплекс

1. Повороты головы влево – вправо – по 10–12 раз в каждую сторону.
2. Наклоны туловища в стороны, руки на пояс – по 7–9 раз в каждую сторону.
3. Полуприседания – 10–12 раз.

2-й комплекс

1. Сжимать и разжимать пальцы рук – 15–20 раз.
2. Насос (руки вверх – вдох, руки вниз – выдох) – 7–9 раз.

3. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра – 15–20 секунд.

3-й комплекс

1. Наклоны головы вперед-назад – по 7–9 раз.
2. Поднять руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох, повторить 7–9 раз.
3. Моргание (моргать с частотой около 1 раза в секунду) – 15–20 секунд.

4-й комплекс

1. Насос (руки вверх – вдох; руки вниз – выдох) – повторить 10–12 раз.
2. Ходьба на месте на пятках – 20–30 секунд.
3. Растирание кистей (круговые и продольные движения) – 15–20 секунд.

Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание позволяет избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуд, расстройств пищеварения и сна, быстро восстановить работоспособность после умственного или физического утомления. Считается, что дети, умеющие правильно дышать, более спокойны, послушны, жизнерадостны.

Большинство детей дышат ртом, поэтому они часто болеют, слабо развиты физически, быстро утомляются. Специальные дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.

Заниматься дыхательной гимнастикой вместе с ребенком нужно в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке. После еды должно пройти 30–40 минут.

Вариант комплекса дыхательных упражнений, которым следует обучить детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Дыхание через одну ноздрю. Цель упражнения – исправить неправильные привычки в дыхании. Сесть, скрестив ноги, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем правой руки и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10–15 раз. Затем закрыть левую ноздрю большим пальцем левой руки и так же выполнить 10–15 дыхательных циклов.

Диафрагмальное дыхание (дыхание животом). Цель упражнения – научить ребенка экономичному дыханию, способствующему наиболее полной вентиляции легких. Неполное дыхание оставляет большую часть легких неактивной, при этом в них развиваются бактерии, провоцирующие легочные заболевания.

Сесть на коврик, скрестив ноги. Выполнить плавный выдох, максимально втягивая живот. После этого без задержки выполнить максимальный плавный вдох, выпячивая живот. Выполнить упражнение 10–12 раз.

Очистительное дыхание. Цель упражнения – очистить дыхательные проходы. Сесть на коврик, скрестив ноги. Выполнить максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. Затем следует сразу расслабить мышцы живота и сделать глубокий вдох. Пассивный вдох и резкий выдох чередуются непрерывно один за другим. Выполнить 10–15 дыхательных циклов.

«Кузнечный мех». Упражнение позволяет быстро насытить организм кислородом, прекрасно очищает носовые ходы, является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка. Сесть, скрестив ноги, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянув живот. После этого сделать в быстром темпе 7 дыхательных циклов (вдох-выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот выдвигается вперед, на выдохе – втягивается. После 7 циклов вдохов-выдохов делают полный вдох с задержкой дыхания на 5–7 секунд. После этого переходят к обычному дыханию.

Форсировать обучение дыхательным упражнениям ни в коем случае нельзя! Критерии правильно подобранных нагрузок – глубокий сон ребенка, его веселое настроение, желание заниматься физическими упражнениями.

Некоторые дыхательные упражнения можно включить в утреннюю гигиеническую гимнастику.

Как научить ребенка расслабляться

Дети, подвергаясь интенсивному воздействию разнообразных факторов, не всегда благоприятных для здоровья и психики, реагируют на них значительно острее взрослых. Постоянная спешка, интенсивная умственная нагрузка, недостаточная двигательная активность порождают у ребенка

состояние повышенной тревожности, эмоциональной неустойчивости. Дети становятся вспыльчивыми, раздражительными, агрессивными. Им порой трудно справиться со своими негативными эмоциями. Поэтому так важно научить ребенка элементарным приемам саморегуляции, доступным его возрасту.

Существует ряд упражнений, помогающих справиться с нежелательными эмоциональными реакциями – страхом, волнением, обидой и т.п. Следует предварительно рассказать ребенку, для чего выполняется то или иное упражнение, как его можно использовать в конкретной ситуации, привести примеры. Желательно, чтобы во время занятий не было отвлекающих факторов – сильного шума, посторонних людей, яркого света, пониженной температуры воздуха и т.п. Приведем несколько упражнений на расслабление.

Стойка на одной ноге. Исходное положение (и.п.) – основная стойка (ноги – на ширине стопы, руки – вдоль туловища). Согнув правую ногу в колене, опереться стопой на внутреннюю часть левого бедра, ближе к паху, руки поднять вверх, соединив ладони. Зафиксировать позу и выдержать ее 15–30 секунд, после чего, вернувшись в и.п., повторить упражнение, сгибая в колене левую ногу. Это упражнение, как показали специальные научные исследования, формируют очень важное для ребенка качество – умение сосредоточиться.

Расслабление лежа. И.п. – лежа на спине, руки – вдоль туловища. Отрегулировать дыхание, сделав несколько глубоких вдохов и выдохов, постепенно замедляя ритм, делая дыхание все более легким и спокойным. После этого, сконцентрировав внимание на дыхании, на вдохе произнести мысленно слово «один», на выдохе – «два» и т.д. до счета «десять». Повторить упражнение 5–7 раз. Упражнение можно использовать для расслабления и отдыха после напряженной мышечной работы.

Сгибание и разгибание рук. И.п. – основная стойка. Сделать медленный и глубокий вдох через нос, руки вытянуть вперед, ладонями вверх. Задержав дыхание и сжав пальцы в кулаки, быстро согнуть руки, приблизив их к плечам, а затем медленно с силой выпрямить вперед. Повторить движение 2–3 раза. С выдохом опустить руки и расслабить мышцы.

Спонтанный танец. Начинать танцевальные движения под музыку несколько замедленно, постепенно увеличивая темп и в конце доводя его до максимального. Движения во время танца не регламентируются, выполняются спонтанно. Музыка для этого упражнения может выбрать сам ребенок. Время выполнения – 3–7 минут.

Дыхание в быстром темпе. Выполнять через нос в быстром темпе максимально глубокие вдохи и выдохи сериями по 5–7 раз. Число серий – 1–3.

Все упражнения можно использовать в паузах во время выполнения уроков.

Элементарные приемы психорегуляции

У многих детей младшего школьного возраста отмечается сниженная самооценка, неуверенность в своих силах, боязнь перед неудачами, что может обостриться в связи с возникшей новой социально-образовательной ситуацией, увеличив тревогу и стресс, поэтому рекомендуется выполнение специальных упражнений психорегуляции, помимо которых важно периодически акцентировать внимание ребёнка на его достижениях, успехах, а не на неудачах.

Для психорегуляции можно использовать следующие игры:

«Восковая скульптура». Дети свободно перемещаются по площадке, выполняя разные движения головой, туловищем, ногами. По команде родителей – «скульптора» – каждый участник должен оставаться в той позе, в какой его оставил «скульптор» на 5–10 секунд.

«Снежинки кружатся». Дети подражают замедленным движениям снежинок: плавно кружатся. Движения плавные, замедленные. Создается радостное настроение, формируется положительное восприятие окружающего мира. Время выполнения – 2–3 минуты.

«Идем за синей птицей». Дети и родители не спеша идут по комнате, взявшись за руки и многократно напевая: «Мы длинной вереницей идем за Синей птицей, идем за Синей птицей, идем за Синей птицей». Игра формирует чувство спокойствия, воспитывает навыки коллективных действий. Время выполнения – до 4 минут.

«Танец зверушек». Ребенок выбирает себе образ маленького зверька, который ему больше приходится по душе и начинает медленный танец. Зверек самостоятельно выбирает танец, танцует и радуется хорошему настроению, ощущению силы и легкости во всем теле. Время выполнения –

3–5 минут. Эффект упражнения – усвоение чувства спокойствия, умения видеть мир глазами другого.

«Клубочек». Расшалившемуся/ встревоженному/ расстроенному ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Сказать ребёнку, что этот клубок не простой, а волшебный. Как только он начнет его сматывать, то сможет успокоиться. Когда игра станет для ребенка привычной, он сам будет просить дать ему «волшебные нитки», почувствовав, что огорчен, устал или злится. Размер клубка постепенно может становиться все больше и больше.

«Поза для расслабления мышц лежа». Необходимо лечь на спину, раздвинув стопы ног примерно на 40 см. Голова затылком касается пола. Руки положите ладонями вверх и отодвиньте их от туловища. Нужно закрыть глаза и расслабиться. Вначале дышать глубоко. Впоследствии дыхание станет легким и медленным. Сосредоточиться на глубоких и легких выдохах. Оставаться в этом положении 1–2 минуты. Эта поза полезна для расслабления мышц всего тела.

«Шаги тигра». Медленно и аккуратно идет по лесу тигр, он ступает мягко, неслышно. Все мышцы расслаблены, дыхание свободное, неслышное. Выполнять 1–2 минуты.

Приведенные игры и упражнения соответствуют возрастным возможностям детей младшего школьного возраста и подобраны таким образом, что позволяют эффективно преодолевать состояние эмоциональной неустойчивости и повышенной тревожности.

Литература:

1. Копылов Ю.А., Малыхина М.В., Полянская Н.В. Физическое воспитание младшего школьника в семье. – М.: Вентана-Графф, 2002. – 24 с. – (Ваш ребенок: азбука здоровья и развития от 6 до 10 лет).
2. Конвенция о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года) https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml
3. Расте, первоклашка: Энциклопедия для родителей / М.М. Безруких, Т.А. Параничева, Л.А. Леонова и др.; под ред. М.М. Безруких. – М.: Эксмо, 2010 г. – 640 с.
4. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» Постановление от 15 мая 2013 года №26 (с изменениями на 27 августа 2015 года) <http://docs.cntd.ru/document/499023522>
5. Сергей Кравцов сообщил о запуске онлайн-платформы для дистанционного обучения школьников // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/press/2309/sergey-kravcov-soobschil-o-zapuske-onlayn-platformy-dlya-distancionnogo-obucheniya-shkolnikov/>
6. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 №323-ФЗ ст 7 (ред. от 01.04.2020) <https://fzrf.su/zakon/ob-ohrane-zdorovya-grazhdan-323-fz/st-7.php>
7. Указ Президента Российской Федерации от 2 апреля 2020 года №239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202004020025>