

10 упражнений для 5 минут до звонка

1. Горизонтальная восьмерка (глазодвигательный паттерн).

Время: 30–45 секунд.

Механизм: стимуляция глазодвигательных нервов, активация мозжечка и префронтальной коры, синхронизация полушарий через движение глаз.

Инструкция: сидя за партой, голова неподвижна. Учитель медленно ведет указку (или дети следят за собственным большим пальцем) по траектории горизонтальной восьмерки (знак бесконечности) в воздухе. Амплитуда крупная, темп медленный. После выполнения – фиксация взгляда на неподвижном предмете на 5 секунд.

2. Ритмическое хлопанье (аудио-моторная координация).

Время: 30–50 секунд.

Механизм: активация базальных ганглиев, переключение с вербальной нагрузки на ритмическую структуру, групповая синхронизация.

Инструкция: учитель задает ритмический рисунок хлопками (например, 4 равномерных хлопка, затем три хлопка с паузой, затем чередование хлопка и щелчка). Класс воспроизводит хлопками. После 2–3 паттернов – короткая пауза тишины, затем дается инструкция.

3. Перекрестный шаг (активация мозжечково-лобных связей).

Время: 30–60 секунд.

Механизм: сложнокоординированное перекрестное движение, активирующее мозжечок и повышающее тонус префронтальной коры.

Инструкция: стоя за партой. Поочередное поднятие колена с одновременным касанием противоположной рукой (правое колено – левая рука, левое колено – правая рука). Темп умеренный, дыхание ровное.

4. Насос (реципрокное торможение, снятие тонического напряжения).

Время: 30–60 секунд.

Механизм: проприоцептивная стимуляция, снижение спастичности мышц, активация ретикулярной формации через ритмичную смену веса тела.

Инструкция: стоя, стопы на ширине плеч. Перенос веса с правой ноги на левую с одновременным сгибанием рук в локтях (при переносе на правую – руки сгибаются, при переносе на левую – разгибаются). Движение плавное, дыхание не задерживать.

5. Изометрическое напряжение (упирание ладонями в парту).

Время: 30–40 секунд.

Механизм: проприоцептивное «заземление», активация парасимпатической нервной системы, снижение уровня кортизола.

Инструкция: сидя за партой, стопы на полу. Ладони упираются в парту, руки в локтях не сгибать. По команде «напрягли» давить на парту с усилием 5–7 секунд, затем «сбросили» – полностью расслабить руки на 3–5 секунд. Повторить 3–4 цикла. Дыхание не задерживать.

6. Массаж ушных раковин (активация ретикулярной формации).

Время: 20–30 секунд.

Механизм: стимуляция проекций черепно-мозговых нервов, имеющих прямые связи с ретикулярной формацией ствола мозга.

Инструкция: большим и указательным пальцами массировать ухо, двигаясь снизу вверх: от мочки по краю ушной раковины до верхней точки, затем обратно. Темп медленный, с легким надавливанием. Можно выполнять одновременно двумя руками.

7. Вестибулярная настройка (повороты головы с фиксацией взгляда).

Время: 20–30 секунд.

Механизм: вестибулярная стимуляция, активация ретикулярной формации, повышение коркового тонуса.

Инструкция: сидя, голова прямо. Медленно повернуть голову вправо, зафиксировать взгляд на неподвижной точке (например, на углу доски) на 2 секунды, вернуться в центр. То же влево. Повторить 4–6 раз в каждую сторону. Голова не запрокидывается, движения только в горизонтальной плоскости.

8. Перекрестное касание сидя (локоть – колено).

Время: 30–40 секунд.

Механизм: активация мозолистого тела и мозжечка через перекрестные движения в положении сидя.

Инструкция: сидя за партой, руки на поясе. Поочередно касаться локтем правой руки левого колена, затем локтем левой руки правого колена. Движение выполняется с небольшим наклоном корпуса, спина прямая. Темп умеренный.

9. Кулак – ладонь (перекрестный паттерн).

Время: 20–30 секунд.

Механизм: синхронизация полушарий, активация моторных зон коры.

Инструкция: сидя, руки вытянуты вперед. Одна рука сжата в кулак, другая раскрыта ладонью вниз. По команде менять положение рук одновременно: кулак становится ладонью, ладонь – кулаком. После 5–6 смен можно добавить перекрестный вариант: правая рука – кулак, левая – ладонь, затем наоборот.

10. Дыхание с сопротивлением (проприоцептивно-дыхательная пауза).

Время: 20–30 секунд.

Механизм: активация диафрагмы и проприоцепторов грудной клетки, снижение тревожности, подготовка к восприятию инструкции.

Инструкция: сидя, ладони положить на нижние ребра. Сделать медленный вдох носом, на выдохе сложить губы трубочкой и выдохнуть с легким сопротивлением, ощущая движение ребер под ладонями. Повторить 3–4 цикла. Выдох длиннее вдоха.

Рекомендация по использованию:

Выберите 2–3 упражнения из списка и включите их в ритуал завершения урока. Чередуйте их в течение недели, ориентируясь на состояние класса. Для возбудимого класса предпочтительны изометрическое напряжение, массаж ушных раковин, насос (в медленном темпе). Для истощаемого класса – вестибулярная настройка, перекрестный шаг, ритмическое хлопанье. Время выполнения каждого упражнения строго ограничивайте таймером – это позволяет сохранить структуру урока и снизить тревожность учителя.