**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №2 города Пугачёва Саратовской области»**

**Описание системы работы учителя начальных классов**

**по внедрению здоровьесберегающих технологий**

**в образовательном процессе**

**Выполнила: учитель начальных классов**

**МОУ СОШ №2 г. Пугачёва**

**Саратовской области**

**Измайлова Марьям Рахимжановна**

**апрель 2011 г.**

**Описание системы работы учителя начальных классов**

**Измайловой Марьям Рахимжановны**

**по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе**

**План.**

1. **Вводная часть.**

Необходимость внедрения здоровьесберегающих технологий в школе

1. **Основная часть.**

Основные направления работы по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся

1)Диагностические мероприятия

2)Организация учебной деятельности

3) Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для учащихся

4) Формирование у учащихся системы знаний о здоровьесбережении

5)Результаты использования здоровьесберегающих технологий

 **III. Заключение.**

Необходимость внедрения здоровьесберегающих технологий в школе

 Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Улучшение их здоровья является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание”.

 В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя начальных классов должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностных отношений. Но, учитывая слабое состояние здоровья современных детей, актуализируется проблема формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, так как стрессовые социальные, экологические и психические нагрузки всё чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения.

Основные направления работы по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

 Понятие "здоровьесберегающие технологии" объединяет в себе все направления деятельности учителя по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

 Основные приоритеты в моей работе по оздоровлению следующие:

1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.

2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.

3. Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

  ***Цель здоровьесберегающих технологий обучения*** - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяю две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих технологий обучения.

 На протяжении многих лет я активно изучаю и применяю на практике в начальной школе здоровьесберегающие технологии:

*•* Медико-гигиенические технологии.

• Физкультурно-оздоровительные технологии.

• Экологические здоровьесберегающие технологии.

• Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

• Здоровьесберегающие образовательные технологии.

У меня сложилась определенная система использования здоровьесберегающих технологий в работе:

1) организация и проведение диагностических мероприятий;

2) организация учебной деятельности;

3) организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для учащихся;

4) формирование у учащихся системы знаний о здоровьесбережении.

*Диагностические мероприятия*

 Чтобы эта работа была рациональной, необходимо хорошо знать здоровье детей, следить за изменениями в состоянии их здоровья, видеть проблемы, поэтому мы 3 раза в год (совместно с медработником, школьным психологом) проводим мониторинг состояния здоровья учащихся (стартовая, текущая, финишная диагностика).

Мониторинг проводится по трем направлениям:

* физическое здоровье учащихся (соблюдение ЗОЖ, данные медицинских осмотров, двигательная активность);
* психическое здоровье учащихся (оценка уровня тревожности, развитие познавательных процессов, самооценка);
* социальная адаптация учащихся (оценка уровня комфортности).

 Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне не менее важна правильная организация учебной деятельности.

*Организация учебной деятельности*

 Учебная деятельность предполагает, в первую очередь, соблюдение ***экологических здоровьесберегающих технологий.*** Создаю и контролирую экологическое пространство:

* проветривание помещений;
* наличие живого уголка;
* озеленение кабинета;
* освещение кабинета.

 Благотворно на здоровье и настроение влияют запахи. Лучший их источник – растения, наши молчаливые друзья и помощники. В озеленении класса помощь оказывают родители.

В начале учебного года проводится операция “Мой зелёный друг”.

 Строгий контроль я веду совместно с медсестрой ОУ за соблюдением***медико-гигиенических******технологий***: световой, температурный режим, цветовая гамма помещения, посадка учащихся согласно нормам роста и состояния здоровья.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии*** (**ЗОТ**) я подразделяются на 3 три подгруппы:

* организационно-педагогические технологии (**ОПТ**), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний;
* психолого-педагогические технологии (**ППТ**), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;
* учебно-воспитательные технологии (**УВТ**), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

 В организации учебной деятельности первостепенное значение имеют первая и вторая подгруппы.

* Начало школьного обучения связано с изменением уклада жизни детей. Переход на школьное обучение способствует резкому увеличению числа контактов, что ведет к повышенной заболеваемости. Поэтому особое внимание я уделяю соблюдению **ОПТ (организационно-педагогических технологий)**:

 Физиологическим возможностям организма для учеников 1-х классов более всего соответствует 35 минут продолжительность урока, для учащихся 2-4 классов применяю комбинированный урок с использованием последних 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как чтение художественной литературы, динамической паузы, разучивание комплекса физических упражнений и других.

 Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому не требую от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка:

опрос учащихся

письмо

чтение

слушание

рассказ

рассматривание наглядных пособий

ответы на вопросы

решение задач

Норма 4-7 видов за урок.

 Одним из важнейших условий рациональной организации обучения я считаю обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года. Провожу физкультурные минутки для предупреждения и снятия усталости:

* **расслабление кистей рук**

***Пример****: “Капуста”*

*Мы капусту рубим.*

*Мы капусту трем.*

*Мы капусту солим.*

*Мы капусту жмем.*

* **массаж пальцев перед письмом**

***Пример****: Массаж пальцев перед письмом:*

*протирание ладошек,*

*“Скалка” - покатать ручку между ладонями;*

*покатать ручку между большим и указательным пальцем*

*“Игра на клавишах” (по очереди постукивание определенными пальцами обеих рук об парту).*

*Использование скороговорок с движениями руками в такт .*

*“Нашли ли лилию?”*

 *Ладони вертикально поставлены друг к другу и сомкнуты. На каждое слово ладони то размыкаются (образуя цветок), то смыкаются.*

* **дыхательная гимнастика**

*Вверх рука и вниз рука.*

*Потянули их слегка.*

*Быстро поменяли руки!*

*Нам сегодня не до скуки.*

*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*

*Приседание с хлопками:*

*Вниз – хлопок и вверх – хлопок.*

*Ноги, руки разминаем,*

*Точно знаем – будет прок.*

*(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)*

*Крутим – вертим головой,*

*Разминаем шею. Стой!*

*(Вращение головой вправо и влево.)*

*И на месте мы шагаем,*

*Ноги выше поднимаем.*

*(Ходьба на месте, высоко поднимая ноги.)*

*Потянулись, растянулись*

*Вверх и в стороны, вперед.*

*(Потягивания – руки вверх, в стороны, вперед.)*

*И за парты все вернулись –*

*Вновь урок у нас идет.*

*(Дети садятся за парты.)*

*Любые упражнения выполняются при условии мысленного и эмоционального настроя на формирование красивого, здорового и «умного» тела.*

*Быстро встали, улыбнулись.*

*Выше – выше потянулись.*

*Ну-ка, плечи распрямите,*

*Поднимите, опустите.*

*Вправо, влево повернитесь,*

*Рук коленями коснитесь.*

*Сели, встали. Сели, встали.*

*И на место побежали.*

* **предупреждение утомления глаз**

*1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4—5 раз.*

*2. Крепко зажмурить глаза (досчитать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (досчитать до 5). Повторить 4—5 раз.*

*3. Смотреть вдаль перед собой — 2-3 секунды. Перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.*

*4. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивал головы, за медленным движением указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4—5 раз.*

*5. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки — на счет 1 — 4, потом перенести взор вдаль — на счет 1 —6. Повторить 4—5 раз.*

*6. В среднем темпе проделать 3 — 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 — 6. Повторить 1 —2 раза.*

*7. Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Затем справа налево. Повторить 3 раза в каждую сторону.*

*8. Медленно переводить взгляд вверх — вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.*

*9. Представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нем определенную точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.*

*10. На плакате, нарисован рисунок, который можно нарисовать одним росчерком, не отрывая карандаша от листа бумаги. Детям предлагается глазами «нарисовать» этот рисунок, или «нарисовать» носом в воздухе этот рисунок с движением головы.*

Соблюдаю следующие требования к физкультурным минуткам:

* Они должны быть - разнообразны (однообразие снижает интерес).
* Проводятся на начальном этапе утомления.
* Предпочтение отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
* Стараюсь подбирать упражнения в зависимости от особенностей урока. Напряжение различных групп мышц связано с работоспособностью. Устает рука – устает ребенок.
* **Психолого-педагогические технологии** (**ППТ**), которые я применяю в учебной деятельности, разработаны авторами развивающей образовательной системы «Школа 2100». Я работаю по ОС “Школа 2100”, особенностями которой являются:

- разработка учебных пособий на основе психофизиологических, гигиенических требований, согласованных с федеральными органами управления образованием;

- реализация в рамках развивающей парадигмы такого режима обучения, при котором снимается проблема учебной перегрузки учащихся, которая, в свою очередь зависит от содержания образования, от предметных методик и педагогических технологий.

* *Технология проблемно-диалогического обучения.*

Эту технологию использую на уроках введения нового знания, где учащиеся являются не пассивными слушателями, а активными «открывателями, исследователями» нового материала. Сотрудничество между собой и с учителем во время создания проблемной ситуации, постановки проблемного вопроса – мотивация учащихся к познанию того, чего они ещё не знают. С огромным интересом включаются в работу по самостоятельному «открытию» новых знаний. Данная технология является результативной и здоровьесберегающей, поскольку обеспечивает продуктивную самостоятельную работу на уроке не по принуждению, а по мотивированному желанию познать новое, эффективное развитие интеллекта и творческих способностей, создаёт психологически комфортный «климат» на уроке.

* *Технология продуктивного чтения* является универсальной технологией по всем предметам, поскольку без осознанного чтения нельзя изучить ни один предмет. Данная технология воспитывает читателя, умеющего понимать не только фактуальную информацию, но и подтекстовую, вычитать авторскую позицию, увидеть скрытую среди строк проблем. Он будет готов к решению жизненных задач. Такой читатель в школе не будет бояться ни художественных, ни учебно-научных текстов, а с удовольствием будет их читать. В этом и состоит здоровьесберегающая роль данной технологии.
* *Технология оценивания учебных успехов* учит учащихся самим в диалоге с учителем оценивать себя, учит находить и контролировать свои ошибки, мотивирует ученика на успех, избавляет от страха перед школьным контролем и оцениванием, создаёт комфортную обстановку, тем самым сберегает психологическое здоровье детей.

Технология оценивания учебных успехов – это *технология уровневой дифференциации* обучения. Свои уроки я строю с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, использую трехуровневые (необходимый, программный и максимальный уровни) задания, в том числе и контрольные работы. И у меня появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

* *Технология проектной деятельности* позволяет развиваться каждому учащемуся по своей индивидуальной траектории, двигаться по пути, который ему интересен, влечёт и поможет найти своё место в жизни.

 Эти технологии являются личностно-ориентированными, когда в центр образовательной системы ставлю личность ребёнка, стараюсь обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы.

 Эти педагогические технологии позволяют мне применять различные методы, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся:

* метод свободного выбора (свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия).
* активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь).
* методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценки).

Это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

 Образовательные технологии «Школы 2100» создают эмоциональный климат на уроке.

“Хороший смех дарит здоровье”, мажорность урока, эмоциональная мотивация в начале урока,

создание ситуации успеха.

*Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для учащихся*

 В своей работе я определяю комплекс мер, направленных на создание условий для нормального роста и развития, охрану и укрепление здоровья учащихся. На первый план выступает реализация оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий, таких как витаминизация блюд школьных столовых, оптимизация расписания занятий, проведение упражнений во время учебного процесса, направленных на коррекцию зрения и осанки, организация индивидуального и группового консультирования родителей по вопросам профилактики заболеваемости детей.

 Для профилактики простудных заболеваний в классе проводится фитотерапия и витаминизация, дети делают точечный массаж.

 В целях повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья провожу психофизическую тренировку. Она построена на использовании общеразвивающих и специальных упражнений, а также некоторых видах дыхательных упражнений.

 Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных, а при необходимости - специально сконструировать и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности. При правильной педагогической инструментовке такие игры способны:

- действительно поддерживать у младших школьников должный запас "адаптационной энергии" (Г. Селье);

- стимулировать процессы роста и развитие основных физических качеств младшего школьника (сила, быстрота, ловкость, выносливость);

- устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.

Основные направления работы по организации оздоровительных мероприятий:

1. Игровые оздоровительные технологии
2. Веселые физминутки на уроках в начальной школе
3. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках
4. Дыхательная гимнастика
5. Игровой массаж, точечный массаж
6. Игровые перемены
7. Уроки физической культуры
8. Игры на свежем воздухе
9. Посещение секций и кружков

*Формирование системы знаний о здоровьесбережении*

* Проблему формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей решаю с помощью **УВТ (учебно-воспитательных здоровьесберегающих технологий).**

 Знания о здоровьесбережении учащиеся получают на уроках здоровья.

**Цель уроков здоровья:** научить детей быть здоровыми.

Уроки здоровья состоят из следующих курсов: “Гигиена школьника”, “Основы здорового образа жизни”, “Разговор о правильном питании”

**Курс “Гигиена школьника”.** Учащиеся ведут “Дневники здоровья”, в которых отмечают (сначала с помощью родителей, а затем – самостоятельно) результаты самонаблюдений за своим здоровьем. При характеристике данных самонаблюдения мы используем следующие показатели: самочувствие, настроение, сон, аппетит.

В конце каждой четверти “Дневники здоровья” я собираю, просматриваю и делаю соответствующие выводы о здоровье учащихся, которые доводятся до родителей.

**«Основы здорового образа жизни». Региональная образовательная программа**

**Авторский коллектив**:

Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В.,

Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свинарев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н.

**Рецензенты:**

**Ловцова Н.И.,**  д. соц. н., профессор, зав. кафедрой социальной антропологии и социальной работы Саратовского государственного технического университета.

**Шамионов Р.М**., д.пс.н., зав.кафедрой социальной психологии

Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

 Известно, что воспитанность – качество личности, определяющееся прежде всего в повседневном поведении человека, умении общаться со сверстниками и взрослыми, умении работать в коллективе, соблюдать правила личной безопасности и безопасности окружающих

 На уроках по данной программе я старалась, чтобы дети постигли и почувствовали важность и значимость человеческих отношений, человеческой взаимности, определили свою моральную позицию, поупражнялись в оценке нравственных поступков.

 Эффективность работы по здоровьесбережению невозможна без участия родителей. Родительское собрание – это основная форма работы с родителями, на которой обсуждаются и принимаются решения по наиболее важным вопросам жизнедеятельности класса, воспитания учащихся в школе и дома. Собрания проводятся в виде деловых игр, практикумов, конкурсов, мастерских, соревнований, лекций и бесед. Темы собраний были следующие: “Папа, мама, я – здоровая семья”, “Как помочь ребенку стать внимательным”, “Часы досуга - с пользой!”, “Поощрения и наказания в семье”, “Друзья ваших детей”.

 **Курс “Разговор о правильном питании”** (авт. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева).

Одним из важных условий, благоприятствующих нормальному росту школьника, укреплению его здоровья, а значит, успешному обучению, является рациональное питание.

Программа М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой “Разговор о правильном питании” не только интересна сама по себе, но и полезна для детей, т.к. далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о необходимости правильного питания. К окончанию обучения по этой программе (по данным анкетирования и тестирования) я увидела, что у школьников сформировались представления о необходимости заботы о своем здоровье и в первую очередь о важности правильного питания. (Внеклассное занятие «Блюда из зерна», проектные работы детей по темам «Молоко – эликсир жизни», «Витамины и растущий организм» )

***Результаты использования здоровьесберегающих технологий***

 В первые дни пребывания первоклассников в школе отмечался высокий уровень утомляемости детей, потеря работоспособности уже к концу 2-го урока.

 ***Оценка динамики утомления*** детей, проведенная в конце 1 полугодия показала наилучшие индексы у 70 % детей, в конце 2 полугодия – у 80%, а в конце 1 полугодия во 2 классе – у 90%. Снижение средних значений индексов наблюдалось в пятницу, и соответствовала физиологической кривой работоспособности. Полученные данные были использованы для оптимизации расписания уроков.

 Наблюдается ***положительная динамика состояния психоэмоциональной составляющей*** здоровья:

*"Уровень тревожности".*

По результатам тестирования в конце 1 класса и во 2 полугодии 2 класса ***уровень тревожности*** за этот период понизился у 68 % детей.

"*Самооценка”*

 Если в конце 1 класса ***высокую самооценку*** имели 20 % учащихся, а низкую самооценку –

62 %, то к концу 2 полугодия 2 класса учащихся с высокой самооценкой возросло до 42 %, а с низкой сократилось до 38 %.

Для ***оценки социальной адаптированности*** учащихся использовалась комплексная диагностика уровня комфортности учащихся.

Анализ полученных результатов за период обучения в 2 классе:

 - высокий уровень комфортности у 72 %,

- недостаточный уровень комфортности у 20 %

- критический уровень комфортности у 8%

 Таким образом, организация учебной деятельности в рамках образовательной программы “Школа 2100” с учетом здоровьесберегающих технологий не наносит сколько-нибудь заметного ущерба здоровью учащихся.

Заключение.

 Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

 Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

**Учитель начальных классов**

**МОУ СОШ №2 г. Пугачёва Саратовской области**

 **Измайлова Марьям Рахимжановна**

**Приложение 1**

Точечный массаж

Раз грудинку, два грудинку,

Разотрем, расправив спинку.

Раз, два, три, четыре, пять,

Надо кровь нам разогнать.

Растираем выше-выше,

Осторожней и потише,

Точку гормональную "вилочковая железа",

Ямку простывальную.

Мышцы шеи раз, два, три,

Справа, слева разотри.

Мышцы шеи раз, два, три,

Справа, слева разотри.

Точку мы найдем за ухом,

И улучшим орган слуха.

Три, четыре, пять и шесть,

Мозгу надо пить и есть.

Где седьмой мой позвонок?

Где высокий бугорок?

Раз виток и два виток,

Правлю нервный я поток.

По надбровною дугою,

Водим нежно мы рукою,

Раз и два, раз и два,

Не болела б голова,

Три-четыре, три-четыре,

Лучше думать, дальше видеть.

Чтобы нам полней дышать,

Надо ноздри потирать,

И при насморке, простуде,

Эти точки не забудем.

У козелочка - уха,

Найдите точки слуха,

У козелочка - уха

Потрите точки слуха.

Кисть руки,

В последней точке - "табакерочке",

Для активности потри,

Точечку по стрелочке.

Упражнения для профилактики умственного и физического напряжения, формирования правильной осанки

Потягивание. Упражнения на потягивания очень важны в комплексе оздоровительной физической культуры, потому что они помогают снять напряжение, усталость, гораздо быстрее приободриться. При этом они не требуют большой частоты повторений. Достаточно проделать их по 1-2 раза. Потягивания, как и все вида растяжек, благоприятно влияют на позвоночник в целом, стимулируют процессы роста.

1. Вначале выправить осанку. Поднять руки вверх и потянуться, напрягая мышцы туловища, шеи и рук, приподнимаясь на носочки. Можно постараться, не подпрыгивая "дотянуться" кончиками пальцев до потолка, или воображаемого облака, звезды, макушки дерева.
2. Руки вытянуты вперед, туловище прогнуто в грудном отделе позвоночника. Движения медленные, но с усилием, как будто что-то тяжёлое хочется отодвинуть от себя.
3. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеча. Медленно с усилием руки отводятся назад, постепенно разгибаясь в локтевых суставах, как происходит потягивание утром, при освобождении от "пут сладкого сна".
4. Руки на поясе. С усилием свести локти вперед, выгибая весь позвоночник. А затем расслабиться, отводя руки в стороны.

"*Ходьба до известной степени оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться*".

Жан Жак Руссо

Ходьба. Если условия в классе, в школе позволяют организовать эти упражнения, то не следует отказываться от них только потому, что они очень напоминают уроки физической культуры. Ходьба - прекрасный способ снять мышечное утомление ног, возникающее при длительном сидении, нормализовать кровообращение в нижних конечностях и малом тазу, улучшить кровообращение головного мозга, восстанавливая тем самым интеллектуальную работоспособность, отрегулировать деятельность кишечника.

1. Ходьба на месте или с продвижением вперед. Вначале выправить осанку, проверив её при помощи любого из отмеченных выше способов. Подбородок слегка приподнять, расправить плечи, живот подтянуть. Длительность упражнения дома 1-2 минуты, в классе 10-15 сек.
2. Напряжённые руки вверх, ходьба на носках, через 4 счета - напряжённые руки вниз, ходьба на полной стопе. Упражнение повторить 3-4 раза. Руки и плечи поднимаются как можно выше. Это упражнение хорошо способствует растягиванию позвоночника, развивает координацию движений, ловкость.
3. Ходьба на носках, ноги в коленях слегка согнуты, руки на поясе, голова приподнята. Спину держать прямо. Длительность выполнения дома - 30сек-1 минута, в классе 10-15 сек.
4. Медленная ходьба на носках с высоким подниманием бедра, руки на поясе. Упражнение можно выполнять на месте или с продвижение вперед. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины и ног.
5. Для коррекции осанки во время ходьбы можно использовать книгу, а дома - мешочек с песком или солью (размеры 8 х 13см, 500 г). Груз на голове - ещё один вариант упражнения с элементом ходьбы. Именно это упражнение позволит проверить правильность осанки во время движения.

**Упражнения для зрения**

Достичь положительных результатов нам помогли приемы, предложенные В.Ф. Базарным. Один из них заключается в максимальном удалении от глаз учебного дидактического материала, так называемый режим "зрительных горизонтов".

При длительной работе с учебником, или выполнении письменных заданий (при активной зрительной работе на близких дистанциях) каждую четверть урока целесообразно предлагать учащимся рассмотреть дидактический материал, расположенный на достаточном удалении от глаз или изображенный мелким шрифтом. Размер такого учебного материала (сюжетные и предметные картинки, карточки с буквенным текстом, цифровой материал и т. п.) должен быть по высоте не менее 1 м., но не более 2-3 м. Такие изображения, видимые учеником на пределе зрительного различия, создают предпосылки для интенсивного зрительного сосредоточения вдаль. Это снимает напряжения с глазных мышц, долгое время работавших в режиме ближнего зрения.

Можно проводить и специальные упражнения, которые, по мнению ученых, помимо тренировки зрения, будут способствовать развитию ряда психических функций: зрительной памяти, произвольного внимания, наглядно-образного и логического мышления.

Например:

* учитель демонстрирует в течение нескольких секунд 7-9 мелких изображений предметов, затем убирает их и просит детей воспроизвести увиденное;
* после кратковременного показа учитель незаметно для учащихся меняет местами две картинки и просит сказать, что изменилось;
* используя иллюстрации из различных детских журналов, найти как можно больше различий между двумя похожими картинками;
* в запутанном лабиринте из нескольких линий найти оба конца одной и др.

Обязательным условием для выполнения этих упражнений является сохранение зрительно-пространственной активности, то есть смена расстояний рассматриваемых предметов.

Эффективным способом стимулирования зрительно-двигательной активности являются физкультурные минутки для глаз с помощью расположенных в пространстве комнаты ориентиров. Такие упражнения выполняются через 10-15 минут напряженного зрительного труда на близком расстоянии. Существуют различные приемы такого отдыха.

**Вариант №1.**
В четырех верхних углах классной комнаты фиксируются яркие, привлекающие внимание детей образно-сюжетные изображения. Можно использовать сцены-иллюстрации из народных сказок, былин; пейзажи природы, сюжеты из жизни животных; иллюстрации на известные литературные произведения, сказания; комиксы, дорожные знаки госавтоинспекции и т.п. Средние размеры картин в пределах от 0,5 до 1 стандартного листа - формат А4. Детали изображения должны быть четко различимы. Вместе картины могут составлять развивающийся в логической последовательности единый сюжетно-образный комплекс или просто соответствовать одной тематике. Например, времена года, домашние животные, режим дня школьника и т.п. Менять используемый комплекс иллюстраций на новый целесообразно не реже 1 раза в две недели. Под каждой картинкой размещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4.

Выполнять упражнения лучше в положении стоя при сохранении правильной осанки. Под команды учителя "раз-два-три-четыре" и т.д. учащиеся фиксируют взгляд на иллюстрации, соответствующие данной цифре. При этом они совершают синхронно-сочетанные движения глазами, головой, туловищем, не отрывая ног от пола. Продолжительность фиксации одного изображения в самом начале таких упражнений составляет в среднем 2 секунды. Постепенно время такой фиксации сокращается до 1 секунды. Необходимо стремиться к тому, чтобы через 2-3 недели дети могли за 3-4 секунды сделать полный оборот, при этом не просто механически "пробежать" глазами, но и успеть осознанно увидеть все четыре сюжета. Данный момент является принципиальным. Режим счета через 30 секунд меняется на противоположный: "четыре-три-два-один".

В заключительной части выполнения упражнений с использованием такого "тренажа" (30-40 секунд) режим счета задается в случайной последовательности: "один-три-четыре-два", "два-один-три-четыре" и т.д. Общая продолжительность всего комплекса упражнений занимает в среднем 1,5 минуты.

Апробация вышеизложенной методики позволила подвести описанный механизм под чисто дидактические приемы, повышающие эффективность познавательного процесса.

Например, на разной высоте на стенах классной комнаты развешиваются мелкие, сюжетные и предметные картинки (размер изображения не более 3-3,5 см.), карточки с буквами, слогами, словами (размер букв 1 см.) и т.д. По просьбе учителя учащиеся встают и начинают отыскивать глазами местоположение той или иной картинки. Так, учитель загадывает загадки, а ученики должны найти картинку-отгадку или предлагает решить выражение, а на карточках, расположенных на стенах, найти ответ, или дает задание составить предложение из слов, написанных на карточках, размещенных в разных местах классной комнаты.

**Вариант №2**
Расширения зрительно-пространственной активности учащихся - использование разного рода траекторий, по которым дети "бегают" глазами. Во весь лист ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры, толщина линии 1 см - овал, "восьмерка", волна, зигзаг, спираль. Такой плакат размещается в любом удобном месте. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой характер. Например, в начале любой фигуры прикрепляется кораблик и предлагается проследить, как он будет плыть по заданной траектории.



Рис. 6.Образцы траекторий

**Вариант №3**
Можно рекомендовать и такие упражнения для глаз, которые хорошо сочетаются с физическими упражнениями. Например, "веселые человечки". На карточках, которые показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения (наклоны головы и туловища, отведение рук или ног в сторону, приседания и т.д.). Размер изображения 1-2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения.



Рис. 7.Веселые человечки

**Упражнения для дыхательной гимнастики**

* 1. "Кошка". Повторять движение кошки, которая крадётся, чтобы схватить воробья чуть-чуть приседая, поворачиваясь, то направо, то налево. При этом тяжесть тела переносить то на правую ногу, то на левую. На ту, в которую сторону вы повернулись.
	2. "Насос". Взять в руки свёрнутую газету или гимнастическую палку и выполнять движения, как будто накачиваются шины автомобиля. Вдох - во второй половине наклона. Кончился наклон - кончился вдох. Наклоны пружинящие, ритмичные, лёгкие, одновременно со вдохами.
	3. "Обними плечи". Лёгкие имеют конусообразную форму - узкие вверху и расширяющиеся к основанию. Упражнение направлено на заполнение лёгких от верхушек до дна, не искажая их форму. Поднять руки на уровень плеч, согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросить руки навстречу друг другу так, чтобы левая обняла правое плечо, а правая - левое, то есть, чтобы руки двигались параллельно друг другу в темпе прогулочных шагов. Одновременно с каждым броском повторять короткие шумные вдохи.
	4. "Большой маятник". Это движение - комплекс самых результативных упражнений "насоса" и "обними плечи". В темпе шагов выполняются наклоны вперед, руки тянутся к земле - вдох, наклон назад, руки обнимают плечи - тоже вдох. Выдох свободный, произвольный без всяких усилий.
	5. "Присядь". Это упражнение выполняется в трех вариантах: ноги на ширине плеч; одна нога впереди, другая сзади. Вес тела на ноге, стоящей впереди. Нога, стоящая сзади, чуть касается пола; одна нога впереди, другая сзади. Вес тела на ноге, стоящей сзади. Нога, стоящая впереди, чуть касается пола, как у балерины. Во всех положениях легко, чуть заметно выполняется приседание, как бы пританцовывая на месте. Одновременно с каждым приседанием делается короткий, лёгкий вдох.

**Гимнастика для мозга**

В основе этой методики лежат исследования Пола Деннисона и Гейл Деннисон "Гимнастика мозга", которые раскрыли сущность взаимосвязи физического развития, языкового становления и учебных достижений личности.

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствия движения и упражнения, которые помогают раскрывать в любом возрасте возможности, заложенные в нашем теле. 5-7 минут занятий в день дают высокую умственную энергию.

В работе с детьми и педагогам и родителям необходимо систематически применять упражнения гимнастики мозга для тренинга определенных функций.

Важно научить ребенка самостоятельно выполнять эти упражнения при самостоятельных занятиях дома или на контрольной работе.

Движения, пересекающие среднюю линию тела Эти упражнения помогают использовать оба полушария гармонично и делать их "перекрестную" работу лучше.

"Перекрестные шаги и прыжки" (можно под музыку или пение)

во время движения в такт с правой ногой двигается левая рука, а затем - левая нога и правая рука. Движения выполняются вперед, в стороны, назад. Параллельно выполняются движения глазами во всех направлениях.

при ходьбе коснуться левой рукой правого колена, а правой рукой левого колена.

по музыку или счет сначала выполняются параллельные, а затем перекрестные движения руками, касаясь пальцами плеч, уха, бедер, колен, стоп ног.

Например:

Поочередно - левая рука к левому плечу, правая к правому - 2 раза

Поочередно - левая рука к правому плечу, правая к левому - 2 раза

Повторить первые движения

Вначале руки впереди туловища, затем можно усложнять - руки со стороны спины.

"Ленивые восьмерки"

на листе бумаги правой рукой начертить знак бесконечности (ленивую восьмерку), затем то же самое левой рукой. А затем правой и левой одновременно

"рисование" восьмерок в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно

"Двойной рисунок"

в каждой руке по карандашу или ручке. На листе бумаги рисуется что угодно, при этом обе руки работают одновременно:

навстречу друг другу;

вверх-вниз, т.е. левой рукой вверх, правой вниз и наоборот;

разводя в разные стороны

"Вращение шеи" - дышать глубоко, плечи расслабить, голова опущена вниз, медленно вращать головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Подбородком делать небольшие круговые движения. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

Брюшное дыхание - положить руку на брюшную область. Выдохнуть весь воздух короткими маленькими струйками, словно пытаясь удержать пушинку на лету. Сделать медленный глубокий вдох, нежно подобно шару. Рука опускается при выдохе и поднимается при вдохе.

Перекрестный шаг сидя. Сесть на коврик. Представить, что едете на велосипеде и касаетесь при этом противоположного колена локтем.

Желаю успехов!