

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №6

**Применение  
здоровьесберегающих  
технологий в начальной  
школе**  
*Сборник методических рекомендаций*

2015

*Учитель начальных классов Вечтомова О.В.*

## Оглавление

I	Здоровьесбережение в начальной школе как важная составляющая деятельности учителя	
	Факторы, наносящие вред здоровью	3
	Принципы здоровьесберегающей педагогики	4
	Цели здоровьесберегающей педагогики	5
II	Методические рекомендации учителю начальных классов	
	Мониторинг здоровья учащихся	6
III	Содержание работы учителя и классного руководителя по сохранению и укреплению здоровья учащихся	
	Требования к уроку с позиций здоровьесбережения	9
	Критерии здоровьесбережения на уроке	11
	Методические приёмы формирования позитивного отношения к своему здоровью учащихся начальных классов	13
IV	Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях.	16
V	Технологии сохранения и стимулирования здоровья	21
	Методические рекомендации по развитию стрессоустойчивости	24
	Физминутки	25
	Упражнения по формированию осанки. укрепления мышц рук и плечевого пояса. профилактики плоскостопия	26
	Упражнения по укреплению зрения	28
	Физкультминутки в стихах	34
	Упражнения, направленные на выработку рационального дыхания	37
VI	Технологии обучения здоровому образу жизни	39
	Упражнения психологической саморегуляции	41
VII	Оздоровительные технологии	42
VIII	Отдельные приёмы здоровьесберегающей технологии	46
	Приложение. Памятки.	50

## Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе.



“Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно”.

Академик, хирург Н.М. Амосов

### Здоровьесбережение в начальной школе как важная составляющая деятельности учителя

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Существует более 300 определений здоровья. На бытовом уровне понятием “здоровье” обозначают обычно отсутствие болезни.

Согласно официальному определению Всемирной организации здравоохранения, выделяются следующие компоненты здоровья:

-здоровье физическое - это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды. Отсюда, физическая активность в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребёнка.

- здоровье психическое - это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Отсюда, психическая активность- потребность нормально развивающегося ребёнка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений, самого себя.

- здоровье социальное - мера социальной активности, деятельного отношения человека к миру. Отсюда, социальная активность школьника проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение обязательных правил, в стремлении помочь выполнять эти правила сверстнику.

- здоровье нравственное – это комплекс характеристик мотивационной сферы, основу которой составляет система ценностей и мотивов поведения индивида в обществе.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны “создать” и воспитать, начиная с самого раннего детства.

Только здоровый человек может добиться определенных успехов в карьере и личной жизни. Однако, в результате противоречий, сложившихся сегодня в нашем обществе, здоровью человека уделяется все меньше и меньше внимания. Качественные медицинские услуги, как правило, становятся платными, отдых и лечение в санатории может позволить себе далеко не каждый, занятия физкультурой на базе спортивных комплексов также доступны лишь немногим. В такой ситуации, как никогда, актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Очевидно, что значительную помощь в решении этой задачи должна оказать школа.

## **Факторы, наносящие вред здоровью**

**«Дети проводят в школе значительную часть дня, и заниматься их здоровьем должны в том числе и педагоги. ...Уверен: если приоритет здорового образа жизни будет в полной мере реализован в школе, то мы гораздо легче справимся и с формированием современной системы здравоохранения в целом».**

(Д.Медведев из послания Федеральному собранию)

Современное состояние общества предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. «Здоровье – важный фактор жизнедеятельности человека, означающий не только свободу деятельности, но и обязательное условие его полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни».

В последнее время, к всеобщему сожалению, наблюдается постоянное ухудшение здоровья всех категорий населения. Особое беспокойство вызывает состояние здоровья молодого поколения. Очевидно, что сегодня нужны экстренные и кардинальные меры для устранения негативной ситуации со здоровьем школьников.

Давайте попытаемся определить факторы, наносящие вред здоровью всех граждан, в том числе и здоровью школьников.

- 1. Низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья.**
- 2. Сужение понятия здоровья.** Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Т.е. это и физическое и социально – психологическое, и духовно – нравственное здоровье. Учёными установлено, что здоровье человека на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % от экологии, на 50% – от самого человека. Таким образом, здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам.
- 3. Воздействие неблагоприятных для здоровья экологических факторов.**
- 4. Воздействие неблагоприятных для здоровья антропогенных и техногенных факторов.** Это воздействие электромагнитных полей и частых поездок в транспорте, социально – психологические стрессы, травмирующие психику воздействия средств массовой информации. Эти атрибуты городской жизни являются причиной значительной части неврозов, депрессий, психосоматических заболеваний.
- 5. Отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья населения:** отсутствие последовательной и непрерывной системы обучения здоровью, низкий уровень санитарно – гигиенической, просветительской работы, которая ориентирует преимущественно на лечение, а не на предупреждение заболеваний, не раскрываются пути их преодоления, отсутствует мода на здоровье, мало внимания уделяется вопросам формирования культуры отдыха.
- 6. Несформированность культуры здоровья у учителей, неблагоприятное их состояние здоровья.**

## *Принципы здоровьесберегающей педагогики*

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативной всем другим педагогическим системам и подходам. Ее главная отличительная особенность – грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного процесса. Это определяет последовательное формирование в школе здоровьесберегающего пространства, в котором все педагоги, учащиеся и их родители согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье. Благодаря этому обеспечивается не только защита здоровья учащихся и педагогов, но формирование и укрепление здоровья школьников, воспитание у них и у учителей культуры здоровья.

- Принцип не нанесения вреда – одинаково первостепенен и для медиков, и для педагогов, и для родителей.
- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов предполагает, что все происходящее в ОУ – от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности – должно оцениваться с позиции влияния на психофизическое состояние и здоровье учащихся и учителей.
- Принцип триединого представления о здоровье обуславливает необходимость подходить к категории здоровья, как единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья
- Принцип непрерывности и преемственности определяет необходимость проведения здоровьесберегающей работы ежедневно и на каждом уроке.
- Принцип объект - субъектного взаимоотношения с учащимися. Важна заинтересованность и ответственность учащегося, как субъекта образовательного процесса, его задача состоит в обретении компетенций грамотной заботы о своем здоровье.
- Принцип соответствия содержания и организации обучения. Основное внимание в аспекте охраны здоровья необходимо обратить на риск перегрузок от сложности изучаемого материала и высокого темпа учебной работы, риск формирования дистресса, постоянного ощущения неуспеха.
- Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями). Привычка учителя, родителя фиксировать внимание ребенка преимущественно на недостатках, ошибках, формирует личность с заниженной самооценкой, не способную ставить цели и добиваться их достижения. По результатам психологических исследований именно такие педагогические воздействия преобладают в школе.
- Приоритет активных методов обучения влияет на процесс здоровьесбережения тем, что достигается снижения риска появления у школьников переутомления в результате беспощадной эксплуатации резервов механической памяти в сочетании с гиподинамией и хроническим дистрессом.

### *Цели здоровьесберегающей педагогики:*

- Сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни у учеников.
- Осознать ответственность за своё здоровье и здоровье других людей (семьи, близких, сверстников).
- Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в школу, что является исходным фоном на старте обучения.

Традиционная школа ставит перед собой цель информативную, т. е. дать ребёнку как можно больше информации. В то время как здоровьесберегающая педагогика считает, что учеников необходимо не научать, а развивать. Традиционное обучение такую цель ставит не в явном виде, а поэтому практически не достигает её. До тех пор пока главным критерием успешной работы учителя будут оставаться учебные достижения, а не уровень развития ученика, уровень его физических, интеллектуальных и духовных возможностей (уровень здоровья), до тех пор введение здоровьесберегающих образовательных технологий будет проблематичным.

Конечным результатом своей деятельности традиционная школа видит изменение поведения учащихся, а здоровьесберегающая школа – компетентность действовать в интересах своего здоровья и здоровья общества.

Учить и обучать, не теряя здоровье, возможно. Для этого необходимо осуществить переход от стрессогенных (традиционных) форм обучения к здоровьесохраняющим. Решить эту задачу удастся через последовательное воплощение в практику: рационализации внеурочной деятельности учащихся; здоровьесохраняющего урока; уроков здоровья.

Развитие учащихся без нарушения их здоровья – это, в первую очередь, педагогическая проблема. А точнее проблема организации творческой деятельности учителя со специалистами смежных профессий (психологов, валеологов, медицинских работников).

Когда я приняла 1 класс, большинство детей, имели те или иные отклонения в здоровье. Это были заболевания желудочно-кишечного тракта, сколиоз, плоскостопие, ухудшение зрения, нарушения центральной нервной системы.

Поэтому я поставила перед собой цель: формировать у детей стремление к здоровому образу жизни.

Для реализации данной цели я выделила следующие задачи:

- увеличение двигательной активности учащихся на уроке; предупреждение утомляемости (т. е. проведение оздоровительных пауз во время уроков);
- воспитание и обучение детей нормам здорового образа жизни, пропаганда правил гигиены;
- ознакомление родителей с методами формирования здорового образа жизни.

Я считаю, что формирование здорового образа жизни должно проходить в единстве с окружающей средой. Поэтому в центр работы по этому направлению я ставлю семью и образовательное учреждение

## Методические рекомендации учителю начальных классов

### Мониторинг здоровья учащихся

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).

Работа классного руководителя, направленная на здоровьесбережение, может быть начата с диагностических исследований класса. Это могут быть схемы, таблицы, графики, анкеты, записи бесед с детьми и родителями.

М. М. Безруких предлагает две «Карты наблюдений».

Первая - наблюдение за состоянием и поведением ребёнка дома (она заполняется родителями).

Вторая - наблюдение за состоянием и поведением ребёнка в классе (заполняется учителем). Анализ и сопоставление этих карт позволяет увидеть первые проявления изменения состояния, признаки невротоподобных расстройств, требующих выявления их причин.

В каждой карте подсчитывается суммарный балл. Если суммарный балл в пределах 0- 10 – состояние ребёнка не вызывает тревоги, у него нет перенапряжения. Если суммарный балл от 10 до 20 – обратить внимание на режим дня, дополнительные нагрузки, выявить трудности. Если суммарный балл больше 20, это свидетельствует о функциональном и эмоциональном напряжении, ухудшении психического здоровья. Рекомендуется обратиться к психоневрологу или педиатру.

Далее составляется сводная таблица по классу. Если суммарный балл больше 20 отмечен лишь у отдельных детей, скорее всего причина не в школе. Если суммарный балл больше 20 отмечен у большинства учащихся, причину следует искать в организации учебного процесса.

## Карта наблюдения за состоянием ребёнка

Дата \_\_\_\_\_

Фамилия, имя ребёнка \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Возраст ребёнка \_\_\_\_\_

Показатели состояния	0	1	2	3
1. Ребёнок под разными предложениями неохотно идёт в школу (не выспался, плохое самочувствие, болит живот, голова, горло...)				
2. Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписание уроков, требует постоянного контроля родителей				
3. Возвращается из школы вялый, сонливый или, наоборот, чрезмерно возбуждённый, раздражительный, агрессивный				
4. Наблюдаются частые жалобы на усталость, головную боль, головокружение, тошноту				
5. К вечеру чрезмерно возбуждён, отказывается ложиться в постель, долго не может уснуть				
6. Сон беспокойный, с неприятными сновидениями, страхами. В течение ночи часто просыпается, вскрикивает, зовёт родителей				
7. Отмечаются такие нарушения, как подёргивание век, различных групп мышц (лица, шеи, плеч), заикание, разного рода страхи (боязнь темноты, одиночества, замкнутого пространства...), или навязчивости, «вредные привычки» (обкусывание ногтей, сосание пальца...)				
8. В домашних условиях характерны постоянная возбуждённость, неспособность организовать свою деятельность, бесцельная беготня, эмоциональная неустойчивость, постоянные капризы, споры, упрямство				
9. Очень болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным оценкам, постоянно их обсуждает, жалуется на несправедливость учителя				
10. Отказывается от приготовления домашних заданий, «торгуется», ставит массу условий. Долго не может организовать себя, постоянно отвлекается, в связи с чем на приготовление домашних заданий уходит несколько часов. Не помнит, что задали на дом и какие завтра уроки. Самостоятельно работать не может, требует постоянного контроля за своей деятельностью				
Суммарный балл				

**Критерии оценки:** 0 – симптомы отсутствуют; 1 – слабо выражены; 2 – умеренно выражены; 3 – ярко выражены, наблюдаются практически постоянно.



## Опросник для учителя

**Критерии оценки:** 0 – симптомы отсутствуют; 1 – слабо выражены; 2 – умеренно выражены; 3 – ярко выражены, наблюдаются практически постоянно.

Показатели состояния	0	1	2	3
1. Ребёнок боится отвечать у доски				
2. Во время ответа начинает заикаться				
3. При обращении учителя легко краснеет				
4. Не уверен в правильности своих ответов, действий				
5. Панически реагирует на неудачи в учёбе				
6. Очень боится ошибиться при ответе				
7. Считает, что к нему плохо относятся в классе				
8. На уроке грызёт ногти, сосёт пальцы, крутит волосы				
9. Во время ответа совершает беспокойные движения пальцами				
Суммарный балл				

### Организация обучения ЗОЖ младших школьников (по Безруких М.М.)

Возраст	Цель	Задачи формирования ценности здоровья и ЗОЖ	Пути реализации	Формы реализации
6–7 лет	1. Формирование представления о здоровье, его значении, основах здорового образа жизни.	1. Формирование представления о зависимости здоровья и поведения человека. 2. Формирование представления о формах поведения, способствующих сохранению здоровья и разрушающих здоровье. 3. Освоение навыков безопасного поведения.	1. Развитие умения оценивать и описывать свое внутреннее состояние.	1. Игра 2. Интегрирование в различные формы детского творчества
8–9 лет	1. Развитие личностной мотивации здорового образа жизни. 2. Освоение поведенческих схем, направленных на сохранение и укрепление здоровья.	1. Формирование представления о ситуациях, связанных с риском для здоровья. 2. Формирование приемов и навыков безопасного поведения.	1. Развитие навыков самоконтроля. 2. Формирование умения прогнозировать последствия своих поступков. 3. Развитие умения оценивать и описывать свое внутреннее состояние.	1. Ролевые игры 2. Контекстное обучение (включение информации об основах ЗОЖ в содержание базовых учебных курсов). 3. Интегрирование в различные формы детского творчества
10–11 лет	1. Формирование комплексного представления о здоровье как важнейшей человеческой ценности и его составляющих. 2. Расширение представления о поведенческих схемах, способствующих сохранению и укреплению здоровья.	1. Развитие представлений о ценности здоровья и его роли в жизни человека. 2. Расширение представления о факторах, негативно влияющих на здоровье человека.	1. Развитие коммуникативных навыков. 2. Развитие умения оценивать влияние внешних факторов с точки зрения их влияния на здоровье. 3. Формирование устойчивости к негативному влиянию среды.	1. Тренинговые формы (игры, упражнения). 2. Контекстное обучение. 3. Ролевые игры 4. Участие старших школьников в обучении младших. 5. Интеграция в различные досуговые формы, популярные в детской среде.

## **Содержание работы учителя и классного руководителя по сохранению и укреплению здоровья учащихся**

Системная работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся может быть построена в следующих направлениях:

### **I – ресурсное обеспечение:**

- состояние и содержание классной комнаты в соответствии с гигиеническими нормативами;
- оснащенность кабинета необходимым оборудованием;
- питание в школьной столовой.

### **II – организация учебного процесса:**

#### ***Требования к уроку с позиций здоровьесбережения***

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность.
2. Количество видов учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, и др. Норма: 4 - 7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников.
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.
4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех.
5. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.
6. Наличие на уроке методов, способствующих активизации инициативы учащихся, когда они превращаются из «потребителей знаний» в субъектов по их получению. Это такие методы как метод свободного выбора (выбор действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обсуждение в группах, ролевая игра, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, общения, воображения, самооценки).
7. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами)
8. Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).
9. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек. Норма: на 15-20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.
10. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни.
11. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, соревновательный момент и т.п. Внутренняя мотивация: стремление больше узнать, интерес к изучаемому материалу.
12. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками (комфорт - напряжение, сотрудничество - авторитарность, индивидуальные - фронтальные, учет возрастных особенностей); между учениками

(сотрудничество - соперничество, заинтересованность - безразличие, активность - пассивность).

13. Наличие на уровне эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, поговорка, известное высказывание с комментарием, небольшое стихотворения, музыкальная минутка и т.п.
14. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75 - 80%.
15. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности: не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальной школе.
16. Темп окончания урока: быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, без комментариев записывание домашнего задания; спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание; задерживание учащихся в классе после звонка (на перемене).

***Схема анализа урока  
с точки зрения его влияния на здоровье учащихся  
(Автор Л.Ф. Тихомирова)***

**Инструкция: дать оценку урока по следующим позициям:**

1. Учет степени трудности предмета при составлении расписания.

Да	1
Нет	0
  
2. Режим проветривания соблюден

Да	1
Нет	0
3. Температурный режим соблюден

Да	1
Нет	0
4. Продолжительность урока соответствует возрасту.

Да	1
Нет	0
5. Физкультпаузы

Есть	1
Нет	0
6. Стиль общения

Авторитарный	0
Либеральный	0
Демократичный	1
7. Психотравмирующие ситуации на уроке

Есть	1
Нет	0
8. Позиция учителя

Взрослый	0
Родитель	0
Ребёнок	1

9. Работоспособность учащихся	
Отсутствие усталости	1
Отмечена усталость	0

10. Положительный эмоциональный настрой	
Да	1
Нет	0

**Оценка результатов:**

- 7-10 баллов – урок способствует сохранению здоровья;
- 5-6 баллов - средний уровень направленности урока на здоровьесбережение;
- 0-4балла - урок негативно влияет на здоровье учащихся.

***Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока.***

<b>Критерии здоровьесбережения</b>	<b>Характеристика</b>
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	
Количество видов преподавания Чередование видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа
Наличие и место методов, способствующих активизации познавательной деятельности	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).  Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки)
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения
Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать,

	радость от активности, интерес к изучаемому материалу
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: а) учитель — ученик Комфорт - напряжение, сотрудничество - авторитарность, учет возрастных особенностей; б) ученик — ученик сотрудничество - соперничество, дружелюбие - враждебность, активность - пассивность, заинтересованность - безразличие
Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие
Момент наступления утомления и снижения учебной активности	Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности
Темп окончания урока	

## **Методические приёмы формирования позитивного отношения к своему здоровью учащихся начальных классов - задания о здоровье на уроках русского языка, математики, окружающего мира.**

### **Русский язык.**

#### **✚ Вежливые слова и здоровье.**

Учитель предлагает детям правильно списать с доски написанные там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Пусть дети подумают, что общего между этими словами, и продолжают список.

- Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу: « Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:

- Я хочу быть здоровым!
- Я могу быть здоровым!
- Я буду здоровым!

#### **✚ Списывание текста о здоровье.**

Учитель предлагает учащимся правильно списать с доски текст:  
«Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут».

Или такой текст:

«Чистота- залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай».

Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.

После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить её вслух всем вместе.

#### **✚ Разбор слова по составу.**

Пясть - пястные кости - запястье.

Перст – персты – перстень - перстенёк.

Ладонь – ладья – ладошки – оладьи – ладошки – ладоши.

Пальцы – пяльцы – пялить глаза.

Ухо – подушка – заушница – заушная область.

Изучая русский язык, школьники познают смысловое значение и происхождение слов, обозначающих части тела. Пясть – это пять лучеобразно расположенных косточек, формирующих основу ладони. Кости пясти называются пястными. Запястье – часть кисти, соединяющая её с предплечьем. Первый ряд слов объединяет корень «пяст». Перст – старинное название пальца руки. «Перст» - корень слов второго ряда. « Перстами лёгкими как сон моих зениц коснулся он» (А.С. Пушкин). Ладья – это большая лодка. Ладонь в согнутом положении образует углубление, напоминающее ладью, откуда и получила своё название.

Разбирая слова с корнем «ух (уш)», назовём слово «заушница». Так называется воспаление околоушной слюнной железы, другое название болезни – свинка. Заболевание

заразное, передаётся через воздух. Кстати, можно сказать ребятам, что через воздух плохо проветренной комнаты можно заразиться не только свинкой, но и корью, дифтерией, гриппом и даже туберкулёзом. Но никто не заболевает, если мы будем на каждой перемене выходить из класса и хорошо его проветривать, а также постоянно укреплять здоровье.

### **✚ Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.**

Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Приведу несколько примеров.

«Колобок».

Дети легко и охотно приходят к заключению:

- Коли мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

«Сестрица Алёнушка и братец Иванушка».

- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.

- Если вода прозрачная, красивая, она чистая?

- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:

- Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться. После еды прополощите рот.

## **Математика.**

### **✚ Задачи по анатомии.**

Задача 1. При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей.

Вопрос 1: На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорождённого? Ответ: с ростом человека количество костей в его скелете уменьшается на 90.  $350 - 260 = 90$ .

- Куда деваются эти кости?

- Они срастаются.

Вопрос 2. На сколько костей у новорождённого больше, чем у взрослого. Ответ:  $350 - 260 = 90$ . При рождении у человека у человека на 90 костей больше, чем у взрослого.

Вопрос 3. Сколько костей у здорового человека срастаются в течение жизни? Ответ:  $350 - 260 = 90$ . В течение жизни у здорового человека 90 костей срастаются.

**Задача.** Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60 %, а порезанный кусками – 35%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, очищенным и порезанным кусками? Ответ: в 2 раза.

- Картофель «в мундире» и запечённый в кожуре наиболее полезен. В нём много витамина С и калия. Они укрепляют сердце, делают человека энергичным, защищают от инфекций.

## Окружающий мир.

### ✚ Лекарственные растения твоего края.

- Природа даёт человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных растений признаны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, шиповник, черёмуха, берёза, дуб, липа, одуванчик – не перечислять всех природных врачей.

### ✚ К теме « Введение». Природа и человек.

- Нет неживой природы. Земля, вода, камни также, как растения и животные, ценят доброе к себе отношение и отвечают на добро добром. В природе всё взаимосвязано. В народе говорят: Как аукнется, так и откликнется». Люди – часть природы. Люди отличаются от всего другого в природе только тем, что способны осознавать себя, познавать законы природы, творить по намеченному плану. Человек – маленькая Вселенная. Естественный образ жизни человека, соответствующий законам природы, даёт человеку здоровье и долгую счастливую жизнь, а человеческому сообществу – мир и процветание.



### *Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях.*

Технология - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

Технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Под здоровьесберегающими технологиями - будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - ученик); физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Неоспоримо, что основная задача школы - подготовить ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимое образование. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый, ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос и стала востребованность учителями и руководителями образовательных учреждений здоровьесберегающих образовательных технологий.

### *Типы и классификация технологий.*

- **Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
- **Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арт-терапия)
- **Технологии обучения здоровому образу жизни** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
- **Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)



*Основой здоровьесберегающей технологии является соблюдение педагогом таких принципов, как:*

- Учет возрастно-половых особенностей.
- Учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизиологических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения.
- Структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся.
- Использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся. К ним можно отнести: оптимальную плотность урока; чередование видов учебной деятельности; наличие физкультурной паузы; наличие эмоциональных разрядок; правильная рабочая поза; положительные эмоции.

Одна из задач классного руководителя – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

Формы организации занятий:

- интеграция в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья;
- факультативные занятия;
- проведение классных часов;

- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней здоровья.

***Для того чтобы предотвратить влияние факторов риска в школе, разработана система мер, включающая:***

***Изучение индивидуальных особенностей каждого школьника.*** Важнейшим параметром являются способности детей. Для этого используются тесты ШТУР (школьного теста умственного развития, это отечественный аналог теста IQ). Косвенно дают важные сведения и аттестаты успеваемости учащихся. Анкетирование среди школьников помогает получить информацию о том, какие предметы являются любимыми и наоборот. Вместе с детьми важно установить причины такого отношения.

Для того чтобы выявить коммуникативные связи, которые возникают между детьми, проводится анкета «Умеете ли вы общаться?» Она дает информацию о том, как происходит общение в классе. Она дополняется вопросами типа: что тебя не устраивает в общении с одноклассниками, с учителями, с родителями?

Классный руководитель изучает медицинские карты своих подопечных, из которых выявить их заболевания. С учетом этого размещает их по рабочим столам и выделяет детей, которые требуют повышенного внимания, например, инвалидов или ослабленных детей. Доводит индивидуальные особенности школьников до тех учителей, которые работают с ними.

***Выявление перегрузок среди школьников на основе изучения их режима дня и сведений о посещении кружков, секций, факультативов.*** Для этого проводится анкетирование, а при необходимости и беседа. Для развитых, обладающих крепким здоровьем детей, рекомендуется посещение нескольких кружков или факультативов. Однако, и в этом случае необходим индивидуальный подход. Учитель ведет наблюдение, как такая нагрузка влияет на утомляемость и здоровье детей. Педагоги помнят, что затраты времени у учащихся на выполнение домашнего задания составляют: в начальной школе не более 1—2 часов, в среднем звене не более 3-х часов и в старших классах не более 4-х часов. Школьников учат навыкам планирования своей работы и самостоятельности.

***Ответственность учителя за соблюдение санитарно-технических норм.*** Он обязан знать их, следить за изменениями в нормативах. В его обязанности входит контроль за соблюдением данных норм (освещенность, температурный режим). Важно, чтобы мебель в классе соответствовала СанПиНам. В случае неисправности педагог делает заявки на ремонт или замену инвентаря, а в случае необходимости излагает свои требования завучу, заместителю директора по АХЧ. Учитель, заботящийся о здоровье школьников, должен оберегать их от перегрузок, проверяя расписание.

***Соблюдение техники безопасности на уроках и внеурочных мероприятиях.*** Для этого разработаны специальные правила. Они вывешены в кабинетах, где находятся электрические приборы, мастерские, спортивные снаряды, демонстрационные приборы и т.д. Учитель обязан добиваться того, чтобы дети знали правила техники безопасности и соблюдали их. Важнейшим условием соблюдения правил является дисциплинированность учащихся. Кроме того, педагог своим поведением и требовательностью формирует у своих воспитанников это важное качество.

Кратко можно суммировать основные рекомендации по организации здоровьесберегающей деятельности в школе следующим образом. Заметную роль в создании комфортных условий обучения играют созданные в нашей школе и активно

работающие службы социально-психологического и социально-педагогического сопровождения образовательного процесса.



**III – Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:**

- ✚ лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;
- ✚ приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- ✚ организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

**IV – Направления организации физкультурно - оздоровительной работы:**

- ✚ полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- ✚ рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно - двигательного характера на ступени начального общего образования;
- ✚ организация занятий по лечебной физкультуре;
- ✚ организация часа активных движений (динамической паузы) между 3 - м и 4 - м уроками;
- ✚ организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- ✚ организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- ✚ регулярное проведение спортивно - оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

**V – Профилактика, динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся:** регулярный анализ и обсуждение с родителями и медработником результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья школьников

**Одним из ведущих направлений методической работы учителей начальной школы** является внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий в учебный процесс. Можно выделить следующие группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в учебном процессе, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:

- **Медико-гигиенические технологии**, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, и функционирование в школах медицинского, стоматологического кабинета для оказания каждодневной помощи школьникам, и педагогам.
- **Физкультурно-оздоровительные** технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.
- **Экологические** здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т. п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.
- **Технологии обеспечения безопасности** жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной службы и т. д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи — сохранения, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов — курсов БЖД, а за обеспечение безопасных условий пребывания в школе отвечает директор.
- **Здоровьесберегающие образовательные технологии**, которые следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак — не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие образовательные технологии, применяемые в образовательном процессе, можно разделить на три основные группы:

- **Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**
- **Технологии обучения здоровому образу жизни.**
- **Оздоровительные технологии.**

## *Технологии сохранения и стимулирования здоровья*

- ✚ **Игровой стретчинг**
- ✚ **Витаминация и аромотерапия**
- ✚ **Динамические паузы, физминутки**
- ✚ **Подвижные и спортивные игры**
- ✚ **Релаксация**
- ✚ **Гимнастика пальчиковая**
- ✚ **Гимнастика для глаз - самокоррекция**
- ✚ **Гимнастика дыхательная**
- ✚ **Гимнастика бодрящая**
- ✚ **Организация работы в режиме смены позы**

**Игровой стретчинг** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

### **ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «УТЕНОК КРЯК».**

После ходьбы и разминки дети выполняют упражнение «Зернышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке.

Исходное положение (далее «И.п.»): сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед - вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище.

Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

После этого дети садятся в позу «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.) Далее начинается игра...

– Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

### ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ХОДЬБА»

Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки. (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.)

Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.

### ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «БАБОЧКА».

Усиливает внутрисуставное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов.

(И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.)

– Эй, бабочка, постой! – закричал Кряк.

– Чего тебе, утенок? – спросила бабочка.

– Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

– Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея.

### ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ВЕЛОСИПЕД».

Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения. (И.п. – лечь на спину, руки

положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.)

– Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – как можно громче закричал утенок.

– Отведи меня к нему, пожалуйста!

– Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица.

И Кряк быстро побежал за летящей птицей.

### ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ПТИЦА».

Растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

(И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.)




Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.

### Ароматерапия

К одному из направлений здоровьесберегающих технологий можно отнести ароматотерапию.

Её мы используем при профилактике простудных заболеваний. Во время эпидемий гриппа в классах и школьной столовой используем бактерицидные и противовоспалительные свойства некоторых растений (лука, чеснока).

Во всех классах много комнатных растений, которые очищают воздух.

-  Герань (снимает неуверенность в себе).
-  Хлорофиттум (хорошо очищает воздух).
-  Кактус (нейтрализует радиоактивность).



## Методические рекомендации по развитию стрессоустойчивости

Каждый пятый учащийся младших классов испытывает недомогания, вызванные избыточным перенапряжением (стрессом) в учебном процессе. Сегодня ребёнка важно научить защищаться от стресса. Он должен уметь осознавать свои неприятности, уметь обращаться за помощью, использовать упражнения и приёмы. Реализации данных положений способствуют различные педагогические методы и приёмы обучения способам саморазвития стрессоустойчивости:

1. Комфортное начало и окончание урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить использование положительных установок на успех в деятельности «У меня всё получится!»
2. Проведение на уроке разнообразных физкультминуток, самомассажа и массажа, дыхательной гимнастики, направленных на поддержание у учащихся высокого уровня работоспособности
3. Объяснение нового материала с опорой на субъективный опыт учащихся, как это предлагается в технологии личностно-ориентированного обучения. Дети учатся обращаться к своему личному опыту, искать и находить свои оригинальные способы деятельности.
4. Упорядочение системы домашних заданий, их дозировка, выбор, творческий характер. Поэтому нужно соизмерять объем и сложность с возможностями ученика, давая задания по трем уровням (то есть, ребенок сам выбирает себе объем задания по силам).
5. Опрос только тех учащихся, которые желают отвечать. Отметку ставить ученику только тогда, когда он хочет и действительно знает.
6. Идти от реальных индивидуальных способностей ребёнка. Так как ребёнок должен быть здоров, то нужно формировать адекватную самооценку у детей. Поэтому в работе с детьми мы должны употреблять такие слова и выражения, которые не унижат ребёнка, а помогут ему поверить в себя. **СТО СЛОВ, которыми он может сделать ученика счастливым и успешным:**  
*. прекрасно . молодец . умница . я горжусь тобой . ты хорошо постарался . великолепно . умно . великое открытие . огромный успех . я восхищаюсь тобой . ты хороший друг . выдающаяся работа . ты делаешь хорошие успехи . ты быстро продвигаешься вперед . я уважаю тебя . ты очень ответственный человек . ты уникален . я верю в тебя . ты сделал меня счастливой (-ым) . отлично . феноменально . огромное достижение . сенсационно . ты-победитель . мы на верном пути . изумительно . поразительно . я знала, что ты сможешь это сделать . я люблю тебя . ты добился большого успеха . выдающаяся работа . как хорошо . как умно . ты – само совершенство . какой ты внимательный . твоя аккуратность фантастична . ты – победитель . ты моя радость . я счастлива . я не видела ничего подобного.*
7. Включение в уроки русского языка и математики “анатомических” диктантов, либо заданий, связанных с изучением своего собственного здоровья.
8. Личный пример учителя. Благодаря позитивному примеру учителя дети овладевают способами делового и личностного общения, сотрудничества, умением слышать и слушать, овладевают способами формирования правильной осанки и т.д
9. Организация саморефлексии. Каждый день начинается и заканчивается фиксацией в специальном дневнике здоровья (Дневнике настроения) состояния детей и изменений, произошедших в самочувствии в процессе дня, урока. Результаты самопознания и саморазвития дети могут записывать в индивидуальных дневниках.

## Физминутки

Физминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости.



Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением у учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

- ✚ упражнения по формированию осанки,
- ✚ укреплению зрения,
- ✚ укрепления мышц рук,
- ✚ отдых позвоночника,
- ✚ упражнения для ног,
- ✚ релаксационные упражнения для мимики лица,
- ✚ потягивание,
- ✚ массаж области груди, лица, рук, ног,
- ✚ психогимнастика,
- ✚ упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

## **Упражнения по формированию осанки**

Упражнения для улучшения осанки.

- 1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;
- 2) ходьба с правильной осанкой;
- 3) ходьба с высоко поднятыми руками;
- 4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)
- 5) лёгкий бег на носках.

## **Упражнения для позвоночника и для правильной осанки**

Упражнения у стены. Для улучшения осанки использую такой приём. Ребёнку разворачиваю плечи, выпрямляю спину, ставлю плотно к стене, чтобы он касался стены пятками, ягодицей, спиной и затылком. Такая поза является правильной осанкой.

Не меняя положения, ребенок должен сделать вперед несколько шагов, потом опять вернуться к стене и принять исходное положение.

- Не отрывая от стены спину и затылок присесть с прямой спиной, повторить приседание;
- Стать у стены и поднять руки в стороны, потом вверх и вперед;
- По очереди поднять согнутые в коленях ноги, захватывая их руками и прижимая к туловищу.

Обычно дети после нескольких занятий отлично выполняют упражнения, но в движении не сохраняют правильную осанку. Детям трудно запомнить, как правильно держать голову. Потому что при опущенной голове позвоночник сгибается, грудь западает, плечи выдвигаются вперед, и расслабляются мышцы плечевого пояса. Приучить ребенка держать голову правильно помогут упражнения, которые развивают мышцы шеи на выносливость.



## **Упражнения по укреплению мышц рук**

### **«Моя семья»**

Этот пальчик - дедушка,  
Этот пальчик- бабушка,  
Этот пальчик- папочка,  
Этот пальчик- мамочка,  
А вот этот пальчик – я,  
Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

### **«Капуста»**

Мы капусту рубим-рубим,  
Мы капусту солим-солим,  
Мы капусту трём-трём,  
Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

### **«Мы наши пальчики сплели»**

И вытянули ручки.  
Ну а теперь мы от Земли  
Отталкиваем тучки»

(Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперед, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.)

**«Руки мы на стол положим,**  
Повернём ладонью вверх.  
Безымянный палец тоже  
Хочется быть не хуже всех.

(Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.)

### ***Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса***

Они рекомендуются детям, у которых имеются признаки сутулости. Станем прямо, ноги врозь:

- Положим ладони на лопатки, локти находятся вверху. Разведем руки в стороны так, чтобы лопатки коснулись друг друга;
- Кисти рук сцепим за спиной, правую руку держим сверху над лопатками, левую руку держим внизу под лопатками, меняем положение рук. Выполняем упражнение, перекладываем мелкие предметы из руки в руку.

Держим на уровне лопаток гимнастическую палку за ее концы:

- Наклонимся влево и вправо;
- Повернемся в одну и в другую сторону;
- Перенесем палку вперед над головой, потом назад. Руки в локтях не сгибаем

### ***Упражнения для профилактики плоскостопия***

- 1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед (4-5раз).
- 2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз).
- 3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз).
- 4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

## Упражнения по укреплению зрения

По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Вот некоторые элементы этой гимнастики:

- ✚ Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
- ✚ Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
- ✚ Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
- ✚ Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.
- ✚ Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
- ✚ Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.
- ✚ Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

Во время выполнения упражнений можно использовать музыкальное сопровождение. Положение детей может быть различным: стоя у парты, сидя за партой.

## Профилактика близорукости

Для профилактики близорукости можно использовать:

- ✚ Потолочный тренажёр для глаз (при использовании упражнений происходит укрепление мышц шейных позвонков и укрепление мышц глаза).
- ✚ Упражнения для глазодвигательных мышц:
  - плотно закрыть и широко открыть глаза (повторить 5 – 6 раз);
  - посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы;
  - вращать глазами по кругу по часовой стрелке и обратно.
- ✚ Упражнения, снимающие утомление глаз:
  - сидя, крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд, а затем открыть на 3 – 5 секунд. Повторить 6 – 8 раз (упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровоснабжения век и расслаблению мышц глаза);
  - сидя, быстро моргать в течение 1 – 2 секунд (способствует улучшению кровоснабжения);
  - стоя, смотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды, а затем поставить палец руки на 25 – 30 см от глаза, перевести взор на кончик пальца и смотреть прямо на него 3 – 5 секунд. Опустить руку. Повторить 10 раз (снимает утомление глаз );
  - сидя, закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальцев в течение минуты (способствует расслаблению мышц ).
- 3-4 круговых движения глазами в правую, затем в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2 раза.

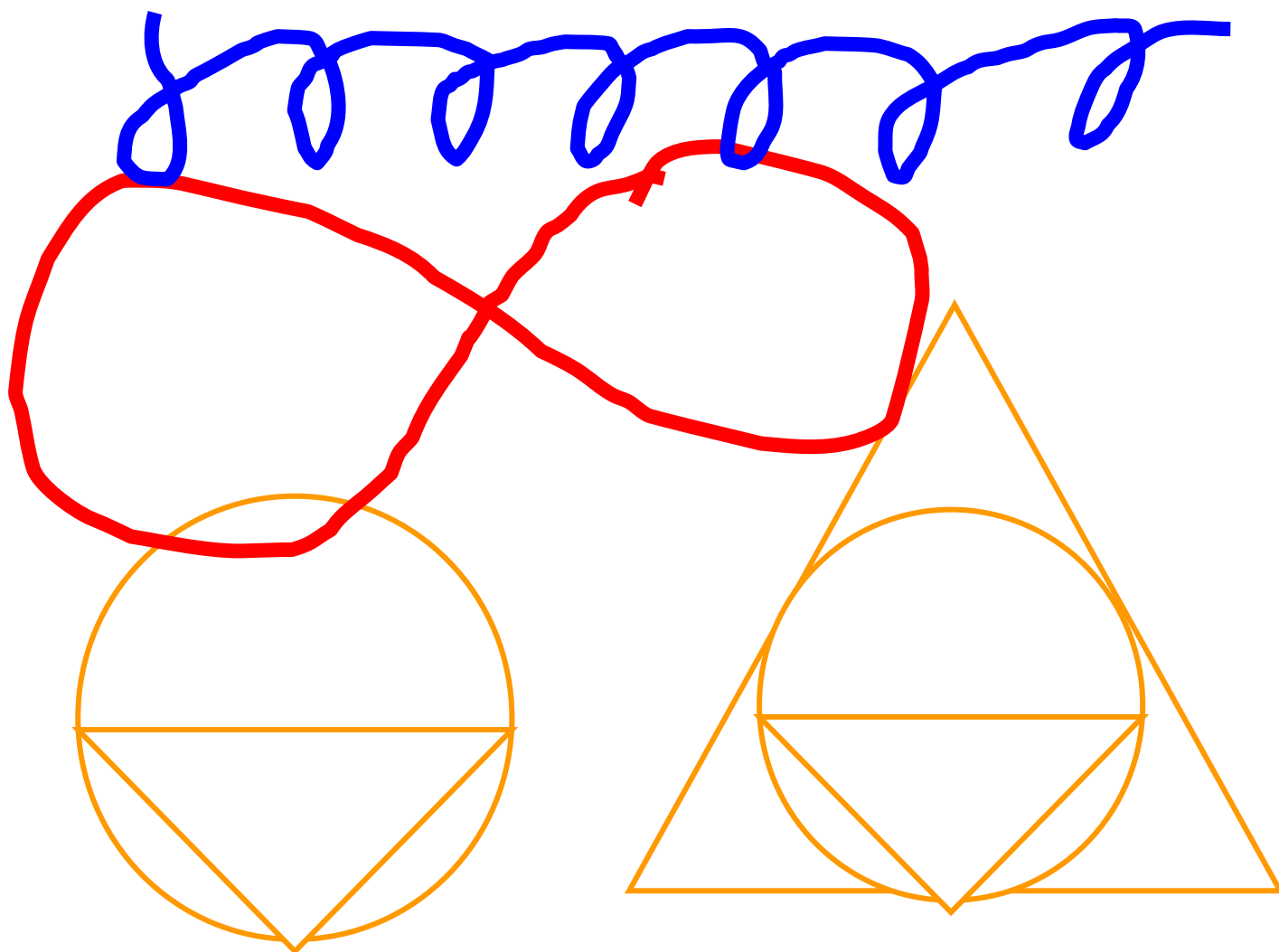
-посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счёт 1-4. До усталости глаза не доводить. Посмотреть вдаль на счёт 1-6.

✚ Таблицы, схемы в разных цветах и работа на доске мелом разного цвета.

В последние годы, в связи с внедрением информационно-коммуникационных технологий в образовательный процесс начальной школы, появилась возможность использовать электронные физкультминутки для глаз или, как их ещё называют, офтальмотренажеры. Такие физкультминутки могут быть проведены на уроках математики, русского языка, природоведения, чтения, при работе на компьютере всё с той же целью: сохранение зрения, снятие усталости с глаз во время работы на уроке, повышение работоспособности, настроения.

### *Офтальмотренажеры*

Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами. • На экране телевизора изображаются цветные фигуры (зигзаги, овалы, восьмерки, спирали и т.д.). Толщина линий – один сантиметр.



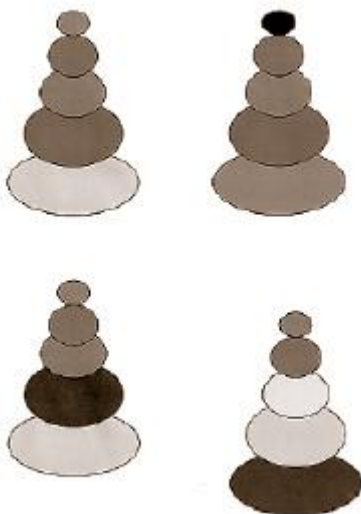


## Бумажные офтальмотренажеры

### Пирамидки

Детям предлагаются следующие задания:

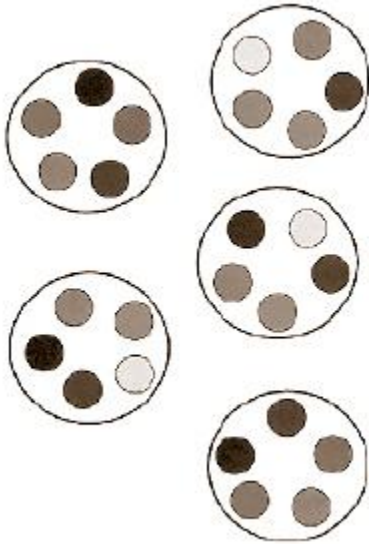
- 1) Найди глазами две пирамидки.
  - 2) Сосчитай, сколько во всех пирамидках красных колец, зеленых, черных и т.д.
  - 3) Сколько у пирамидок красных колпачков, коричневых, зеленых, желтых и т.д.?
  - 4) Сколько всего колец у пирамидок?
  - 5) Сколько всего колпачков?
  - 6) Сложи пирамидки в две группы. В первой группе на две (в два раза) пирамидки больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?
- Этот вид упражнения можно использовать довольно часто, меняя лишь варианты заданий.



### *Тарелки с разноцветными кружками*

Детям предлагаются следующие задания:

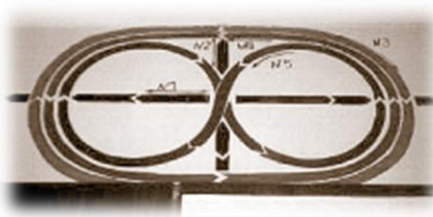
- а) Найди две одинаковые тарелки.
- б) Найди тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.
- в) Сколько всего красных, зеленых, синих кружков на всех тарелках?
- г) Сколько всего кружков?



### *Схема зрительно-двигательных траекторий*

С помощью стрелок указаны траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток: вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, по восьмерке. Каждая траектория отличается от других цветом. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.

Упражнение выполняется стоя, руки на поясе, плечи развернуты. Плакат находится впереди сверху, укреплен над доской.



Благодаря этим упражнениям у детей повышается работоспособность, активизируется чувство зрительной координации, развиваются зрительно-моторная реакция, различительно-цветовые функции.

### *Методика сенсорно-координаторного тренажа с помощью меняющихся зрительных сигнальных сюжетов*

Упражнения, активизирующие мышечный тонус, а также чувство телесной координации, в том числе зрительной, в пространстве: слежение глазами в положении стоя по заданным траекториям с одновременным вращением головы и туловищем.



Каждое упражнение базируется на зрительно-поисковых стимулах. В процессе такого поиска дети совершают движения головой, глазами, туловищем. Продолжительность упражнений – 1,5–2 минуты. Наибольший эффект достигается в середине урока, а при двукратном повторении – через 15 минут. Берутся четыре картины, все вместе они составляют развивающийся в логической последовательности единый сюжетно-образный комплекс (например, космическая экспедиция). Четкие детали, под каждой картинкой обязательно цифра, размер от 0,5 м до 207 x 297 мм. Менять комплекс не реже одного раза в две недели. Размещают картины по четырем углам классной комнаты.



**Упражнение первое.** Сидя за партой, расслабиться и медленно поводить зрачками сначала влево до отказа, затем вправо (три раза).

**Упражнение второе.** Медленно переводим взгляд вверх до отказа, затем вниз (три раза).

**Упражнение третье.** Медленно вращаем глазами сначала влево, затем вверх, затем вправо, затем вниз до отказа (три раза).

**Упражнение четвертое.** Трем ладони одну о другую до тех пор, пока они не станут горячими. Затем ладони плотно прикладываем к глазам и держим так 3–5 секунд.

### ***Специально-восстановительные зрительные игры***

**«Цветные сны».** Игру проводят в положении сидя после напряженной работы. По указанию учителя учащиеся закрывают глаза, прикрывая их ладонями, и опускают головы. Учитель называет цвета, а играющие стремятся с закрытыми глазами «увидеть» в чем-то заданный цвет (синее небо, зеленая трава, желтое солнце и так далее). Выборочно опросив детей о том, что же они увидели, учитель называет другой цвет. Отвечая учителю, который подходит к детям и касается их плеча, учащиеся сохраняют исходное положение. Длительность одного цикла игры (каждого цвета) – 15–20 сек., общая продолжительность игры – 1 мин.

**«Метелки».** Организуют игру после нагрузок, требующих как зрительного напряжения, так и статико-динамических напряжений мышц кисти. Учащиеся часто моргают, проговаривая текст: «Вы, метелки, усталость сметите, мы еще заниматься хотим до звонка. Глазки нам хорошо освежите, нам в учебный мир окунуться пора». Проговаривание сочетают с быстрым (для снятия статического напряжения) сгибанием-разгибанием пальцев, кистей. Длительность выполнения – 6–8 секунд, повторить 2–3 раза.

**«Жмурки».** Игроки крепко зажмуриваются на 3–4 сек. В это время учитель изменяет расположение находящихся на столе, на доске, на парте предметов. Открыв по сигналу глаза, дети стремятся найти изменения. Учитель выборочно спрашивает их, какие изменения они заметили. Зажмуриваясь, дети максимально напрягают веки. Общая длительность игры – 1,5 мин.

### *Специально-тренирующие зрительные игры*

**«Поймай зайку».** Играть целесообразно на тех уроках, где зрительная нагрузка наиболее высокая. Учащиеся стоят в колоннах, руки на поясе, плечи отведены назад, спина прямая, взгляд устремлен вперед вверх. Учитель располагается впереди сбоку. Он включает электрический фонарик и «выпускает зайку» на прогулку. «Зайка» бежит в разных направлениях по стенам и потолку классной комнаты. Учащиеся, поймав глазами «зайку», сопровождают его, стремясь не выпустить из поля зрения, не поворачивая при этом головы, а максимально используя лишь амплитуду работы глазодвигательных мышц. Учитель отмечает самых старательных «охотников».

**«Круговерть».** Учащиеся свободно стоят перед учителем, который вращает подвешенный на нити длиной 50–70 см теннисный мяч (лучше всего желтый). Темп вращения нарастающий – от медленного к среднему. Учащиеся сопровождают глазами все перемещения мяча, вращая глазами с возможно большей амплитудой. Направление вращения мяча периодически изменяется. В игре отмечают наиболее старательных игроков.

## *Физкультминутки в стихах*

### **Постучали, повертели**

И работать расхотели.  
Этот пальчик хочет спать.  
Этот пальчик прыг в кровать.  
Этот рядом прикорнул.  
Этот пальчик уж заснул.  
А другой давно уж спит.

### **Кто у нас ещё шумит?**

Тише, тише, не шумите,  
Пальчики не разбудите.  
Утро ясное придёт,  
Солнце красное взойдёт,  
Станут птички распевать,  
Станут пальчики вставать.  
Просыпайся детвора!  
В школу пальчикам пора.

### **Раз, два, три, четыре, пять!**

Будем пальчики считать -  
Крепкие, дружные,  
Все такие нужные.

### **Реснички опускаются,**

Глазки закрываются,  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Наши руки отдыхают,  
Ноги тоже отдыхают,  
Отдыхают, засыпают.  
Шея не напряжена  
И расслаблена.  
Губы чуть приоткрываются,  
Всё чудесно расслабляется.  
Дышится легко, ровно, глубоко

### **Рыбки плавали, ныряли**

В чистой, светленькой воде.  
То сойдутся, разойдутся,  
То зароются в песке.

### **Буратино потянулся**

Раз - нагнулся,  
Два - нагнулся.  
Руки в стороны развёл  
Видно ключик не нашёл.  
чтобы ключик нам достать.

### **Поработали, ребята!**

А теперь – все на зарядку!  
Влево, вправо повернитесь,  
Наклонитесь, поднимитесь.  
Руки вверх и руки вбок,  
И на месте прыг да скок!  
А теперь бежим вприпрыжку,  
Молодцы вы, ребяташки!  
Замедляем, дети, шаг  
И на месте стой! Вот так!  
А теперь мы сядем дружно,  
Нам ещё работать нужно!

### **Отдых наш – физкультминутка, Занимай свои места!**

Раз – присели, два – привстали,  
Руки кверху все подняли.  
Сели, встали, сели, встали –  
Ванькой – встанькой словно стали.  
А потом пустились вскачь,  
Будто мой любимый мяч.

### **Поднимайте плечики,**

Прыгайте, кузнечики.  
Прыг – скок, прыг – скок.  
Стоп. Сели,  
Травушку поели.  
Травушку покушали,  
Тишину послушали.  
Выше, выше, высоко,  
Прыгай на носках легко.

### **Руки в стороны поставим,**

Правой левую достанем.  
А потом – наоборот:  
Будет вправо поворот,  
Раз – хлопок, два – хлопок,  
Повернись ещё разок!  
Раз, два, три, четыре,  
Руки выше, плечи шире!  
Опускаем руки вниз  
И за парты вновь садись

**Релаксация** – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной или физической деятельности.

Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Следует помнить о том, что при проведении релаксации не нужно ставить цель перед учениками запомнить материал. Релаксация должна освобождать ученика от умственного или физического напряжения

### *Упражнение «Мельница»*

Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед-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.

### *Игра «Дождь в лесу»*

Дети встают – «превращаются» в деревья в лесу. Взрослый читает текст, дети выполняют действия.

«В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко–высоко тянули чтобы каждый листочек согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирают пальцами). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветками (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

### *Игра «Буратино»*

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все движения сопровождаются движением глаз.

«Солнышко» - мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» - повороты головы вправо-влево, носом рисуем морковку.

«Дерево» - наклоны вперед-назад, носом рисуем дерево.

### *Пальчиковая игра «Паучок»*

Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

Дождик с неба вдруг полил,

Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).

Паучков на землю смыл.

Хлопок ладонями по столу/коленям.  
Солнце стало пригревать,  
Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками  
(солнышко светит)  
Паучок ползёт опять,  
Действия аналогичны первоначальным  
А за ним ползут все детки,  
Чтобы погулять на ветке.  
"Паучки" ползают по голове.

### *Пальчиковая игра «Пчелки»*

Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка) На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). "Улей" прижат к "ёлке".

Домик маленький на ёлке,  
Дом для пчёл, а где же пчёлки?  
Заглядываем в "улей".  
Надо в дом постучать,  
Сжимаем кулачки, стучим ими друг о друга.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Я стучу, стучу по ёлке,  
Где же, Где же эти пчёлки?  
Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки  
Стали вдруг вылетать:  
Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими (пчёлки летают)  
Раз, два, три, четыре, пять!

### *Деревянные и тряпичные куклы*

#### *(расслабление и напряжение мышц корпуса)*

Движение помогают осознать напряженное и ненапряженное состояние мышц тела. Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в сторону 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 тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса.

## ***Упражнения, направленные на выработку рационального дыхания***

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому я ввожу упражнения для выработки глубокого дыхания. Усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей.

Для формирования правильной красивой осанки необходимо дополнительно использовать упражнения дыхательной гимнастики и укреплять мышцы живота. Остановимся на этом подробнее.

**Дыхательная гимнастика.** Считается, что с помощью правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, невротозов, навсегда избавиться от головной боли, насморка, простуд, расстройств пищеварения и сна, быстро восстановить работоспособность после умственного или физического утомления.

Большинство детей дышат ртом. Обычно они часто болеют, имеют слабое физическое развитие, быстро утомляются. Специальные дыхательные упражнения очистят слизистую оболочку дыхательных путей, укрепят дыхательную мускулатуру, что сразу же скажется на самочувствии ребенка. Занятия дыхательной гимнастикой нужно проводить в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке. После еды должно пройти 30-40 мин.

1. **Дыхание через одну ноздрю.** Цель упражнения - исправить неправильные привычки в дыхании. Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторять упражнение 10 - 15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10 - 15 дыхательных циклов.

2. **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 со скрещенными ногами. Выполнить плавный выдох, сокращая мышцы живота и максимально втягивая живот. После этого без задержки выполнить максимальный плавный вдох, выпячивая живот. Выполнить упражнение в течение 30 - 40 секунд.

3. **"Очистительное" дыхание.** Цель упражнения - очистить дыхательные проходы. Сесть на коврик со скрещенными ногами. Выполнить максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. За этим немедленно следуют расслабление мышц живота и глубокий вдох. Пассивный вдох и резкий выдох непрерывно чередуются один за другим. Выполнить 10 - 15 дыхательных циклов.

4. **"Кузнечный мех".** Упражнение позволяет быстро "насытить" организм кислородом, прекрасно очищает носовые ходы, является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка. Для выполнения упражнения нужно сесть со скрещенными ногами, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянуть живот. После этого делается 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 затяжкой дыхания на 5-7 с. После этого переходят к обычному дыханию. Форсировать тренировку дыхательными упражнениями ни в коем случае нельзя! Критерий правильно подобранных нагрузок - отсутствие неприятных ощущений, улучшение самочувствия, повышение умственной и физической работоспособности.

Дыхательные упражнения можно разделить на несколько групп в зависимости от принципов их выполнения и влияния на организм человека:

1. Упражнения с углубленным вдохом и рациональным сочетанием грудного и брюшного дыхания. Они помогают усвоить навык правильного, глубокого, носового дыхания.
2. Упражнения в ритмичном дыхании (полезно выполнять под метроном) с паузами, ускоренное дыхание. Ритмичное дыхание - хорошее средство для того, чтобы снять нервное возбуждение после напряженного трудового дня.
3. Упражнения с интенсивным толчкообразным выдохом. Например, «рубка дров». Выдох в этом случае выполняется за счет интенсивного сокращения мышц брюшного пресса. В конце выдоха произносится «Ха!» - что делает упражнение более эффективным.
4. Упражнения при дыхании через одну ноздрю. Они укрепляют эпителиальную ткань носовых ходов, которая очищает и согревает поступающий в организм воздух.

Применяя дыхательные упражнения, стремитесь правильно сочетать фазы дыхания с движениями. Наклоняясь вперед, в сторону, приседая, делайте выдох, выпрямляясь, - вдох; поднимая руки перед собой, вверх, разводя их в стороны, делайте вдох, опуская, - выдох; поднимая ногу (или обе ноги в положении лежа) или отводя ее в сторону, делайте вдох, опуская, - выдох. Для самоконтроля рекомендуем проделывать упражнения перед зеркалом.

Упражнения можно делать в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя) с одновременным движением головы, рук, туловища, ног. Каждое упражнение повторяйте вначале 3-4 раза, затем постепенно в течение 2-3 недель увеличивайте количество повторений до 8-10 раз.

## *Технологии обучения здоровому образу жизни*

- ✚ Физкультурные занятия
- ✚ Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)
- ✚ Занятия из серии «Здоровье»
- ✚ Самомассаж, точечный массаж.

### *Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж*

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

лицо

Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

голова

Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Прodelайте это по всей голове в умеренном темпе.

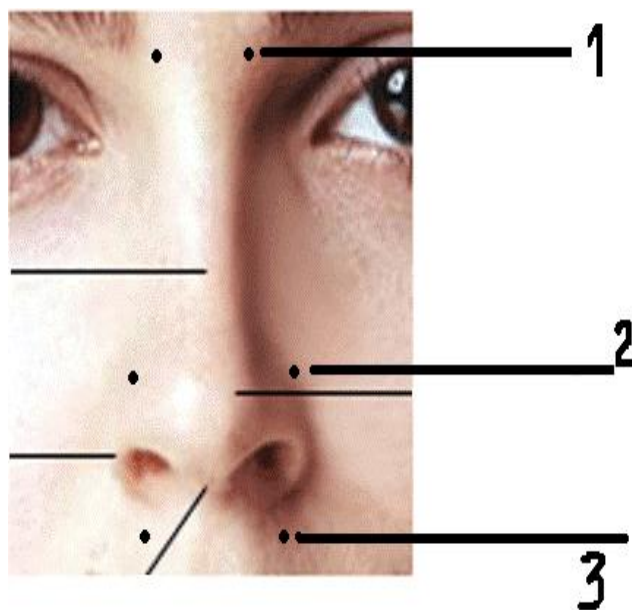
руки

Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и, более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

ноги

Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

Точечный массаж – простая и безопасная терапия. Массирование производится надавливанием на определённые точки. При простудных заболеваниях и для повышения иммунитета необходимо массировать определённые точки на лице (№ 1, № 2, № 3), при головных болях рекомендуется массировать височную область.





На уроках можно использовать массаж активных точек на лице и пальчиках: «Водичка, водичка...», «Пальчики» и др.

Пальцы делают зарядку, чтобы меньше уставать.  
А потом они в тетрадке будут буквы писать.

Идет по парте человечек, переставляет ножки.  
А если ножки смотрят вверх, что получилось? Рожки!

Мы пришли смотреть балет, гаснет в зале верхний свет.  
Ах, какой балет хороший! Мы похлопаем в ладоши!

Чтобы нам добыть огонь, трем ладонью о ладонь.  
Вдруг ладошка заискрится, и бумажка загорится.

Наши пальчики согнем и другой рукой согнем.  
Раз, два, три, четыре, пять – будем сверху нажимать.  
Наши пальчики сцепились и тянулись, и крутились.  
Каждый хочет победить и награду получить.

А теперь одну ладошку развернем наоборот  
И похлопаем немножко – пусть другая отдохнет.

Руки вытянем вперед, а потом свои ладошки  
Развернем наоборот и похлопаем немножко.

Вот идет по полю гусь. Он не страшный, ты не трусь.  
Он тебя совсем не тронет, только клюв к земле наклонит.

В парке есть глубокий пруд, караси в пруду живут.  
Чтобы стаю нам догнать, нужно хвостиком махать.

«Я сильнее наверняка!» - молвит правая рука.  
«Почему же? Вот и нет!» - спорит левая в ответ.

Пара ножниц есть у нас, пригодятся нам не раз.  
Кто из нас такой отважный, что разрежет лист бумажный?

Вася, Петя, Миша, Боря сели рядом на заборе.  
Малыши сидят, мечтают, вместе ножками качают.

Веселые стихи помогают учащимся снять моральное напряжение, а пальчикам – дать полноценный отдых.

Пальчиковая гимнастика приносит и огромную пользу. На пальцах и ладонях есть «активные точки» - массаж этих точек улучшает работу мозга, положительно сказывается на самочувствии учащихся.

## *Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг)*

- ✚ «Сотвори в себе солнце»
- ✚ «Волшебный цветок добр»
- ✚ «Путешествие на облаке»
- ✚ «У моря»
- ✚ «Золотая рыбка»
- ✚ «Янтарный замок»
- ✚ «Танец рыбки»
- ✚ «На лугу»
- ✚ «Водопад»
- ✚ «Сила улыбки» и т.д.

### **«Водопад»**

- Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам... Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами...(пауза 15 секунд)

Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

## *Оздоровительные технологии*

- ✚ Использование новых форм организации уроков
- ✚ Арт-терапия – коррекция через творчество
- ✚ Технологии музыкального воздействия
- ✚ Сказкотерапия
- ✚ Технологии воздействия цветом - цветотерапия
- ✚ Психогимнастика
- ✚ Комфортное начало и окончание урока
- ✚ Личный пример учителя

**Арт-терапия** – коррекция через творчество. Арт-терапия включает такие направления, как рисуночная терапия, драмтерапия, библиотерапия, танцетерапия, кинотерапия, куклотерапия. Применяют арттерапевтические методики как самостоятельные, так и в качестве вспомогательных к другим видам терапии. Арт-терапия работает с продуктами творчества самого учащегося (его рисунки, текстовые работы и т. д.) и с готовыми уже произведениями искусства (картины, скульптуры, книги, продукция киноискусства).

### *Практические упражнения в группах арт-терапии*

#### **Индивидуальное рисование.**

Цель: Этим упражнением превосходно начинать занятия в группах терапии искусством. Оно стимулирует творчество и осознание чувств, помогает членам группы лучше познакомиться друг с другом.

Процедура: Каждый член группы имеет в своем распоряжении много бумаги и цветных карандашей. Используйте одну-две минуты, чтоб осознать ощущения и чувства, которые возникают в этот момент. Забудьте об искусстве и не старайтесь быть художником. Возьмите карандаш и начните наносить какие-нибудь штрихи на бумагу. Рисуйте цветные линии и формы, говорящие о том, как вы себя чувствуете. Попробуйте символически выразить свое состояние в данный момент. Не заставляйте себя рисовать что-то определенное и высокохудожественное. Рисуйте то, что приходит в голову. Когда все члены группы закончат задание, группа может поделиться впечатлениями о каждом рисунке, никак его не оценивая.

В качестве варианта испробуйте другие материалы, например краски, мел, глину. В любом случае доверяйте своим внутренним ощущениям и старайтесь в своей работе обнаружить информацию для себя. Используйте это упражнение, чтобы стимулировать воображение.

### **Рисование с партнером**

Цель: Это упражнение превосходно для исследования межличностных взаимоотношений и конфликтов.

Процедура: Выберите партнера. Положите между собой и партнером большой лист бумаги, возьмите каждый по несколько цветных мелков. Внимательно посмотрите друг другу в глаза и затем спонтанно начинайте рисовать. Старайтесь выразить свои чувства. Если вы хотите общаться с партнером, делайте это с помощью линий, форм и цветов.

Когда закончите рисовать, обменяйтесь с партнером впечатлениями о том, что происходило во время упражнения. Говорите о любых эмоциях, которые у вас вызывает рисунок партнера. Посмотрите, не можете ли вы провести параллели между тем, как вы рисуете, и тем, как функционируете в группе. Постарайтесь узнать что-то о своем партнере.

**Библиотерапия** – лечение книгой. Установлено, что каждая стихотворная строка, слог составляет собой код, оказывает глубокое позитивное воздействие на психоэмоциональный фон человека.

### **Музыкотерапия**

Различные формы музыкального воздействия использовались веками как мощное средство изменения сознания. Механизм влияния музыки на организм достаточно сложен. Монотонная барабанная дробь вызывает гипнотическое состояние, к которому приводит утомление слухового анализатора и последующее за этим торможение в коре головного мозга. С другой стороны, музыка, воздействуя на кору головного мозга, вызывает ассоциации, которые в зависимости от индивидуального опыта могут быть и стимулирующие и успокаивающие. В третьих, музыка влияет на человека через ритм, которому подчинены все функции организма: ритмично бьется сердце, дышат легкие. Музыка может использоваться как оформление фона занятий и сопровождение моментов урока. **«Тихая» мелодичная музыка** обладает седативным (успокаивающего действия, способствующего развитию процессов торможения) действием и нормализует функции сердечно - сосудистой системы. **Ритмичная музыка** вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры, оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем. **Мажорные мелодии** придают человеку бодрость, улучшают самочувствие, психоэмоциональное состояние". Вербально - музыкальная психорегуляция используется для улучшения самочувствия, восстановления, снятия психоэмоционального напряжения.

Целесообразно также организовывать прослушивание произведений инструментальной классической музыки (2 раза в неделю в группах по 6-8 человек) с целью изменения настроения участников группы, отвлечения их от переживаний, уменьшения тревоги, снятия усталости, отдыха, восстановления работоспособности. В программу таких занятий мы включаем прослушивание аудиокассет серии "Инструменты классической музыки" (флейта, клавесин, гитара, орган, саксофон и другие). В данных группах для прослушивания могут быть использованы и звуки природного естественного происхождения. Такие звуки как пение птиц, шум волн, раскаты грома, шум листвы, дождя и другие, подобранные по определенному плану, способствуют расслаблению организма с последующей его активизацией.

Занятие с использованием музыкальных произведений и звуков природного естественного происхождения условно разделяется на три периода:

- отвлекающий (1,5 - 2 минуты);
- успокаивающий (7 - 10 минут);
- тонизирующий (2-3 минуты)

Многие взрослые были бы уравновешеннее, спокойнее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве каждый вечер засыпали под колыбельную музыку. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшает тем самым речь ребёнка. Многие музыкальные произведения дают хороший терапевтический эффект. Например, для снятия тревоги – Шопен, Штраус, для уменьшения раздражительности – Бетховен, успокоительное – Брамс.

На уроках необходимо использовать элементы **цветотерапии**: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

На уроках использую закон сложной ассоциации и свойства цвета. Помогают сохранить здоровье ребёнка в школе цветковые круги, выставленные на классной доске. Каково же их назначение?

- ✚ **жёлтый круг** уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку;
- ✚ **синий круг** – тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике;
- ✚ **зелёный круг** – для успокоения;
- ✚ **оранжевый** – цвет творчества, будит фантазию;
- ✚ **красный круг** – активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.

От цвета бумаги изменяется даже число верных ответов. Например, на зелёной бумаге число верных ответов на 20% больше, чем на белой, а на красной, напротив, меньше на 19%. Таблицы, схемы выполняются или в основных цветах: красный, синий, жёлтый, или в последовательности: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый. Менять местами цвета нельзя.

**Психогимнастика** – это курс специальных упражнений и игр, проводимых учителем на уроках, которые позволяют активизировать межполушарные взаимодействия, способствуют развитию межполушарных связей, синхронизации работы полушарий.

1. Применять в ходе психогимнастики пальчиковые игры и упражнения.

ПРИМЕР:

*Упражнение «Солнышко - луна».*

Пальцы соединены в замок – луна, пальчики медленно//быстро одновременно поднимаются вверх – это солнышко с лучиками, затем солнце засыпает, а луна просыпается, и всё повторяется.

2. Использовать глазодвигательные упражнения.

ПРИМЕР:

*Упражнение «Конвергенция».*

Ребёнок поднимает предмет на уровень вытянутой руки, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него.

3. Психогимнастика включает в себя упражнения для языка и мышц челюсти, перекрёстные телесные и дыхательные упражнения.

ПРИМЕР:

*Упражнение «Воздушный шарик».*

Глаза смотрят перед собой. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) на счёт 1-4 затем пауза на счёт 5-6 и шумный выдох через открытый рот на счёт 7-10, затем опять пауза на счёт 11-12. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребёнок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе.

Психогимнастика не только повышает потенциальный энергетический уровень ребёнка, но и способствует развитию его познавательной и эмоционально-личностной сферы.

4. Во время психогимнастики дети обучаются азбуке выражения эмоций – выразительным движениям (в основном используется бессловесный материал). Владение выразительными движениями предполагает понимание всех оттенков и нюансов в выражении лица, жеста и движения тела человека.

ПРИМЕР:

*Упражнение «Радость».*

Тебе сегодня подарили то, о чём ты больше всего мечтал, покажи как ты рад.

5. Мимические и имитирующие упражнения, входящие также в психогимнастику улучшают работу лицевых мышц, способствуют развитию подвижности артикуляционного аппарата.

ПРИМЕРЫ:

На грядке выросли овощи. Изобразите овощи толстячками (надуйте щёчки), худышками (втяните щёчки).

## Отдельные приёмы здоровьесберегающей технологии

- ✚ Карточки надо располагать на доске на такой высоте, чтобы дети, подойдя к доске, не просто достали карточку, а потянулись за ней (позвоночник распрямляется, снимается напряжение с плечевого пояса). Карточки даны разного цвета – ребёнок выбирает карточку понравившегося цвета (стабилизируется эмоциональное состояние), страх перед выполнением задания проходит.
- ✚ Тренажёр для стоп (массажный коврик). Это квадрат 30 см х 30 см из хлопчатобумажной ткани или другого материала с галькой, пуговицами и т.д. Ткань должна быть не тонкой, чтобы ногам было не больно. Тренажер восстанавливает правильный свод стопы (профилактика плоскостопия), улучшает циркуляцию крови, активизирует биологические точки. На одном из уроков дети могут разуться, и весь урок их ноги стоят на массажном коврике. Но можно использовать коврик и при проведении физминуток.
- ✚ Мешочек с крупой, который кладётся на голову. Он не даёт детям писать с наклоненной головой.
- ✚ Для учащихся младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для кистей и пальцев рук. Это обуславливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста. Тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка. Можно использовать: тренажёры для пальцев рук (мешочки, заполненные горохом, гречкой, пшеном, рисом); пальчиковую гимнастику.
- ✚ Не нужно забывать и о дыхании. Урок можно начинать с успокаивающего дыхания, во время контрольной или самостоятельной работы использовать мобилизующее дыхание.

1) *успокаивающее дыхание:*

Вдох	выдох	пауза
4 с	- 5с	- 2с
4 с	- 4 с	- 2с
4 с	- 6 с	- 2с

2) *мобилизующее дыхание:*

Вдох	выдох	пауза
4с	- 2с	- 4с
4с	- 5с	- 2с
4с	- 6с	- 2с

Использовать упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и разных органов:  
- эффект вибрации для укрепления и профилактики заболеваний внутренних органов.

Звуки произносятся на одном дыхании, каждый звук повторяется 3 раза:

- [ и ] – мозг, функция почек
- [ э ] – железа внутренней секреции
- [ а ] – глотка, гортань, щитовидная железа
- [ о ] – средняя часть груди
- [ ой ] – сердце

- ✚ Ежегодно во 2 и начале 3 четверти в классе проводить витаминизацию детей (родители покупают витамины). В классе может стоять блюдце с пихтовым маслом, которое убивает болезнетворные микробы.
- ✚ На «дерево здоровья» для наглядной пропаганды здорового образа жизни можно заносить имена и фамилии ни разу не болевших учеников за четверть. По итогам года самые здоровые ученики получают награду, поощрение.



В ходе реализации данных методических требований можно добиться следующих результатов:

- Рост физической и санитарно-гигиенической культуры учащихся.
- Формирование устойчивого интереса и потребностей к занятиям физкультурой и спортом, здоровому и активному образу жизни.
- Приобретение учащимися устойчивых навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности как важного условия самореализации личности.
- Укрепление морально-психологического здоровья учащихся, развитие их коммуникативных способностей, нравственное и эстетическое совершенствование личности каждого ребенка.
- Повышение социального самосознания статуса личности, развитие гражданской и творческой инициативы и самостоятельности, навыков социализации.
- Рост мотивации к обучению, развитие навыков самоконтроля и самоанализа, стойкий интерес к познавательной деятельности, в том числе творческой.

Многое из перечисленного здесь приемлемо для применения в любой школе. Ведь здоровье должно быть и у детей и у учителей.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников. 1 класс - за учебный год переболело простудными заболеваниями около 21 %, за 2 класс процент заболевших снизился до 20 %, за 3 класс на сегодняшний день количество переболевших ОРЗ и ОРВИ составляет 17 %.

Чтобы сохранение и укрепление здоровья обучающихся в начальной школе при стабильных результатах обучения было успешным, необходимо реализовывать следующие условия:

- выявлять и учитывать показатели здоровья учащихся;
- правильно организовывать место и время учебной деятельности;
- применять здоровьесберегающие технологии, приемлемые в образовательном процессе данного образовательного учреждения;
- соблюдать принцип педагогического сотрудничества учителей и родителей по проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Основной целью моей работы в русле педагогики здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: **«Не навреди!»**

Здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель моей работы. А постоянная озабоченность охраной здоровья школьников может и должна приобрести характер закона, определяющего действия педагога.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: **«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».**



## ПАМЯТКИ

### Основные требования к организации здоровьесберегающего урока

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете) должны быть комфортными и соответствовать гигиеническим нормам: необходимо соблюдать режимы температуры, проветривания; рационально подобрать освещение (касса и доски), монотонные, неприятные звуковые раздражители устранить.

Температура воздуха в зависимости от климатических условий должна составлять:

1. в учебных кабинетах, лабораториях - 18 - 21 °С ;
2. в учебных мастерских — 15 — 17 °С;
3. в актовом зале, классе пения и музыки - 18 - 20 °С;
4. в кабинетах информатики — оптимальная 19 - 20 °С, допустимая — 18 - 22 °С; в спортзале - 15 - 17 °С;
5. в раздевалке спортивного зала - 19 - 23 °С;
6. в кабинетах врачей - 21 - 23 °С;
7. в рекреациях - 16 - 18 °С;
8. в библиотеке - 17 - 21 °С;
9. в вестибюле и гардеробе - 16 - 19 °С.

Длительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха

Наружная температура, °С	Длительность проветривания помещений, мин	
	В малые перемены	В большие перемены и между сменами
От + 10 до + 6	4 — 10	25-35
От + 5 до 0	3-7	20-30
От 0 до -5	2-5	15-25
От -5 до -10	1-3	10-15
Ниже -10	1-1,5	5-10

В помещениях общеобразовательных учреждений относительная влажность воздуха должна составлять 40 — 60 %.

2. Виды учебной деятельности (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др.) должны чередоваться. Норма – 1-7 видов за урок.

Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение, изложение - более

творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот, частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности в норме составляет 7-10 минут. Смена видов деятельности через более короткие промежутки времени вызывает у детей необоснованную напряженность.

4. Число видов преподавания за урок должно быть не менее трех (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т. д.) Использование одного-двух видов преподавания ведет к потере у учащихся интереса, рассредоточению внимания и низкому уровню усвоения материала, делая тем самым урок малоэффективным.

5. Чередование видов преподавания должно изменяться не позже чем через 10-15 минут. Слишком частое чередование вызывает излишнее напряжение учащихся и может способствовать быстрому утомлению и появлению стресса.

6. Выбор поэтапного применения на уроке методов должен способствовать активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию.

Рекомендуемые методы:

- метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т. д.);
- активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь);
- методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7. Место и длительность применения ТСО должны соответствовать гигиеническим нормам. Необходимо помнить, что применение ТСО во временном пространстве урока ограничено. Не допускается одновременное использование ТСО на протяжении более 10 минут, а общее время использования не должно превышать более 15-20 минут (в зависимости от особенностей класса и возраста учащихся).

8. Учитель должен использовать ТСО как дополнительную возможность инициирования дискуссии, обсуждения.

9. Позы учащихся и их чередование должны находиться под контролем учителя. Необходимо помнить, что каждому виду деятельности соответствует своя поза, поэтому следует следить за тем, чтобы при переключении на другой вид работы учащиеся правильно меняли позу. Длительное нахождение в определенной позе вызывает утомление организма, неоправданную

нагрузку на отдельные части скелета. Неправильные позы вызывают нарушения в строении опорно-двигательного аппарата и работе внутренних органов организма ребенка.

Существуют определенные требования к позам учащихся во время урока:

✓ **за столом (партой)**

Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка. Высота ножек стула должна равняться длине голени. Голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол. Между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдержать расстояние, равное ширине кисти ребенка.

✓ **при письме**

Сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, позвоночник опирается на спинку стула. Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно. Плечи находятся на одном уровне. Голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30 - 35 см. Тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30°. Левая рука (у левшей - правая) поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх.

✓ **при чтении**

Поза при чтении в основном совпадает с позой при письме. Предплечья симметрично, без напряжения лежат на поверхности стола (парты), кисти поддерживают книгу с наклоном по отношению к глазам под углом 15°.

✓ **стоя**

Стоять надо свободно, без напряжения, с равномерной нагрузкой на обе ноги. Голову не наклонять, следить за симметричным положением надплечий, углов лопаток. Непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления, но они не должны быть привычными, так как это приводит к нарушению осанки.

10. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке обязательно должны присутствовать. Норма - на 15-20 минут урока по одной минуте приходится по одной минуте для оздоровительного момента. Оздоровительный момент состоит из трех легких упражнений с тремя повторениями каждого упражнения.

11. Содержательная часть урока должна включать позиции, направленные на формирование и привитие навыков здорового образа жизни:

- ✓ вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни;
- ✓ демонстрация, прослеживание этих связей;
- ✓ формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности;

- ✓ выработка понимания сущности здорового образа жизни;
- ✓ формирование потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ выработка индивидуального способа безопасного поведения;
- ✓ сообщение учащимся знаний о возможных последствиях неправильного выбора

поведения и т. д.

Цель по формированию личности, ведущей здоровый образ жизни и сохраняющей свое здоровье, будет достигнута на 100 % не тогда, когда дети будут знать о том, как сохранить свое здоровье, осознавать необходимость поддержания здоровья, а в тот момент, когда они начнут самостоятельно применять полученные знания о здоровьесбережении в жизни.

12. Необходимо формировать у учащихся мотивацию к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п.).

13. Психологический климат на уроке должен быть благоприятный как для учителя, так и для ученика. Во время урока необходимо создать доброжелательную атмосферу взаимодействия, поддержки и успешности. Необходимо избегать стрессовых и напряженных ситуаций. Залог эффективности урока с позиций здоровьесбережения – создание ситуации успеха для каждого учащегося.

14. На уроке обязательно должна присутствовать эмоциональная разрядка в форме:

- ✓ шуток;
- ✓ улыбок;
- ✓ использования юмористических картинок;
- ✓ поговорок;
- ✓ афоризмов с комментариями;
- ✓ небольших стихотворений;
- ✓ музыкальных минуток и т. п.

15. При планировании урока необходимо обратить внимание на плотность урока. Количество времени, затраченного школьниками на учебную работу должно быть не менее 60 % и не более 75-80 %.

16. Урок необходимо построить таким образом, чтобы момент наступления утомления учащихся и снижения учебной активности наступал:

- ✓ не ранее чем через 25-30 минут в 1 классе;
- ✓ 35-40 минут в начальной школе;
- ✓ 40 минут в средней и старшей школе;
- ✓ 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения.

Момент наступления утомления определяется в ходе наблюдения за учащимися по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Зная особенности класса, с которым работает учитель необходимо спланировать работу так, чтобы момент утомления не наступал раньше времени, определенного нормативами.

17. Темп окончания урока должен быть оптимальным. Нельзя допускать «скомканности» окончания урока. Рекомендуется спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, подвести итоги урока, сообщить результативность работы учащихся, попрощаться с учащимися. Недопустима задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

## Памятка для учителя

### «Принципы здоровьесберегающей педагогики»



1. Принцип нанесения вреда.
2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся.
3. Принцип триединого представления о здоровье, который предусматривает комплексное понятие о здоровье.
4. Принцип непрерывности и преемственности.
5. Принцип субъект - субъектного взаимоотношения с учащимися.
6. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.
7. Комплексный междисциплинарный подход к изучаемому материалу.
8. Принцип медико-психологической компетентности учителя.
9. Сочетание обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий.
10. Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными.
11. Приоритет активных методов обучения.
12. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий.
13. Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.
14. Принцип отсроченного результата.
15. Принцип контроля за результатами.



Обычный урок



Здоровьесберегающий урок

## Памятка

### «Как подготовить и провести здоровьесберегающий урок».



1. Обстановка в классе должна соответствовать гигиеническим нормам.
2. Виды учебной деятельности должны чередоваться. Норма – 1-7 видов.
3. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности в норме составляет 7-10 минут.
4. Число видов преподавания за урок должно быть не менее трех, их чередование – через 10-15 минут.
5. Выбор методов проведения урока должен способствовать активизации учащихся.
6. Длительность применения ТСО должна соответствовать гигиеническим нормам.
7. Учитель должен использовать ТСО как дополнительную возможность инициирования дискуссии, обсуждения.
8. Позы учащихся должны находиться под контролем учителя.
9. Физкультминутки на уроке обязательно должны присутствовать.
10. Содержательная часть урока должна иметь позиции, направленные на формирование и привитие навыков здорового образа жизни.
11. Необходимо формировать у учащихся мотивацию к учебной деятельности.
12. Психологический климат на уроке должен быть благоприятным.
13. Наличие на уроке эмоциональных разрядок обязательно.
14. При планировании урока необходимо обратить внимание на его плотность.
15. Урок необходимо построить таким образом, чтобы момент наступления утомления учащихся и снижения учебной активности соответствовал возрасту и развитию учащихся.
16. Темп окончания урока должен быть оптимальным.





## **Физкультминутки для учащихся**

### **с 1 по 11 классы.**

#### **1. Звуковая гимнастика.**

Частично данная гимнастика основана на произношении гласных звуков. По утверждению древних индейцев, именно протяжное произношение гласных, с доброй усмешкой на лице, положительно отражается на формировании организма. Сядьте удобно. Расслабьтесь, успокойтесь. Ровно, протяжно, на одной высоте произносите звук [а]. Данное упражнение массирует щитовидную железу. Произношение звука [и] в таких же условиях активизирует работу мозга, нормализует функцию почек. Проговаривание звука [о] приводит в порядок среднюю часть грудной клетки. Чередование звуков [о], [и] массирует сердце. Упражнение «Поймать комара»: Разведите руки в стороны. Представьте, что ловите комара. Медленно сводите руки, чтоб его не испугать. При этом непрерывно произносите звук [з]. Прихлопните комара и быстро разведите руки - получится автоматический вздох. Данное упражнение нормализует работу дыхательной системы.

#### **2. Массаж отдельных участков лица.**

В осенне-зимней период рекомендуется включать в физкультминутки следующее упражнение, носящее профилактический характер против простудных заболеваний, ангин, катаракты верхних дыхательных путей.

Подушечками указательных пальцев обеих рук проводим под глазами, слегка надавливая, от переносицы до ушей. Повторяем 5 раз. Тыльными сторонами правой и левой ладоней проведем 7 раз от подбородка в стороны. Откройте рот, сильно натяните на зубы одновременно верхнюю и нижнюю губу, а затем слегка их прикусите. Повторяем 5 раз.

Данное упражнение улучшает крово- и лимфообращение, нормализует обмен веществ, помогает снимать мышечное напряжение на лице, шее, в руках, снимает напряженность с глаз.

#### **3. Упражнение для общей релаксации организма.**

«После грозы»: Закройте глаза. Вы - в лесу. Отгремела гроза. Прошёл дождь, блестит мокрая листва на берёзах. На траве - серебряные капли. Как хорошо пахнет в лесу! Как легко дышится! Вот ландыши - вдохните их чудный запах. Вдыхайте медленно, ровно, глубоко.

При выполнении данного упражнения особенно важными являются голос учителя и его внутреннее спокойствие. При этом, максимум внимания надо уделять окраске своего голоса и темпу произношения слов.

### **Комплекс упражнений для гимнастики глаз.**

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

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

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

### **Физкультминутки для младших школьников.**

1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - исходное положение, 3 - поворот головы налево, 4 - исходное положение, 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - исходное положение, 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2 - поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс; 3–4 - правую руку на плечо, левую руку на плечо; 5–6 - правую руку вверх, левую руку вверх; 7–8 - сделать два хлопка руками над головой; 9–10 - опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо; 11–12 - левую руку на пояс, правую руку на пояс; 13–14 - сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

Для выше перечисленных упражнений учитель может подобрать речитатив, тогда физкультминутка будет носить игровой характер.



## *Некоторые речитативы для проведения физкультминуток.*

### **1. Тюша-Плюша толстячок**

Тюша-Плюша толстячок спрятал шапку в сундучок.  
В сундуке проснулась мышка, мышка - серая глупышка.  
Только шапку увидала - сразу в обморок упала.



### **2. Одуванчик**

В желтой шапочке стоит, словно солнышко горит.  
Вот проходит день за днем - желтой шапки нет на нем.  
В шапке он уже другой - нежно-белый, пуховой!



### **3. Будильник**

Мой будильник поутру  
Сам гуляет по двору.  
А когда вставать мне нужно,  
В первый класс идти пора,  
Мой будильник непослушный убегает со двора!

### **4. Утята**

Возле речки пять утят в ряд на камешке сидят,  
В воду пять утят глядят, а купаться не хотят.

### **5. Гости**

Как-то вечером к медведю на пирог пришли соседи:  
Еж, барсук, енот, "косой", волк с плутовкою лисой.  
А медведь никак не мог разделить на всех пирог.



Существует множество игровых физкультминуток. Вот некоторые из них.

### ***Игра "Солнечный зайчик"***

Игроки встают из-за парт и принимают положение правильной осанки, руки на пояс (руки за голову, локти в стороны), спина прямая. Вместе с учителем произносят слова:

*Смотрит солнышко в окошко, светит в нашу комнатку.*

*Мы захлопаем в ладошки, очень рады солнышку.*

Одновременно выполняют хлопки в ладоши над головой. Затем учитель зеркальцем пускает "зайчика" и говорит:

*Скачут побегайчики, солнечные зайчики.*

*Мы зовем их - не идут,*

*Были тут и нет их тут.*

Дети следят глазами за лучиком и на вопрос учителя: "Где зайка?" говорят и показывают рукой.

Игра способствует закреплению стереотипа правильной осанки и тренирует зрительный аппарат.

### ***Игра "Радуга"***

Дети вместе с учителем произносят:

*Радуга-дуга-дуга,*

*Унеси меня в дуга,*

*На травушку шелковую,*

*На речку бирюзовую,*

*На желтенький песок!*

Одновременно дети закрывают глаза, представляют летний пейзаж и выполняют покачивание туловищем из стороны в сторону, руки над головой. Затем глаза открывают и закрывают, садятся за парты и расслабляются. Учитель называет цвет, играющие стремятся с закрытыми глазами "увидеть" заданный цвет. По истечении 3 - 5 с учитель спрашивает у одного из игроков, что он видел. Продолжительность всей игры - 30 с.

Игра "Радуга" - это игра на воображение. Как созерцание, так и представление различных цветов радуги оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка. Так, синий цвет положительно влияет на зрение и слух; желтый - на желудочно-кишечный тракт, кровяное давление; зеленый - на сердечно-сосудистую систему. Красным цветом нельзя злоупотреблять: он возбуждает нервную систему.