

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Октябрьского района города Ставрополя

Методическая разработка

Здоровье сберегающие образовательные технологии

Подготовила:
педагог дополнительного
образования

Чубова И.Н.

Ставрополь, 2020

Цель:

систематизация знаний педагогов по оздоровлению детей дошкольного возраста и школьного возраста, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

расширить знания педагогов и обучающихся с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни;

поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы; развить творческий потенциал педагогов через игру.

Актуальность.

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Перед детским садом, школой остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 3-5% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье «как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов»

Определить понятие «здоровье сберегающие образовательные технологии» представляется корректным, исходя из «родового» понятия «образовательные технологии». Если «образовательные технологии» отвечают на вопрос «как учить?», то логичным окажется ответ: так, чтобы не наносить вред здоровью субъектов образовательного процесса – учащихся и педагогов.

Тогда и другие отличительные особенности технологии от методики – устойчивость результатов, отсутствие многих «если» отражают приоритет принципа «Не навреди!». Технология проектируется исходя из конкретных условий и ориентируясь на заданный, а не предполагаемый результат. Поэтому проектирование здоровьесберегающей образовательной среды мы рассматриваем в качестве важнейшего элемента работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее – ЗСОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и

как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Правильным представляется и определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и факторов образовательной сферы и способствующих воспитанию у обучающихся культуры здоровья.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (соответствие индивидуальным особенностям, возрастным, половым и гигиеническим требованиям ребенка);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Задача здоровьесберегающей педагогики – обеспечить обучающемуся высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья (умение заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других). До последнего времени «здоровье» понималось как «отсутствие болезни», что вело к неразрывной связи понятий «здоровье-болезнь-врач». Говоря о здоровье человека, его здоровом образе жизни, часто подразумевают лишь физическое здоровье, упуская обстоятельство, что полноценное здоровье является результатом бытия целостной личности, включающего в себя нравственное, профессиональное, эстетическое, познавательное развитие, которое во всей полноте лежит в основе психологического и духовного здоровья.

Любая применяемая в образовательном учреждении педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей. Это положение сформулировано в законе РФ «Об образовании».

Образовательный процесс в вопросах охраны здоровья детей должен удовлетворять как минимум четырем требованиям:

- учет индивидуальных (интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и других) особенностей учащихся, его темперамента, характера восприятия им учебного материала, типа памяти и т.п.;
- недопущение чрезмерной, изнуряющей интеллектуальной, эмоциональной, нервной нагрузки при усвоении учебного материала, стремление добиться

оптимальных результатов обучения обязательно при оптимизации необходимых затратах времени и сил учащегося и педагога;

- обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание благоприятного морально-психологического климата в учебной группе, укрепление психологического здоровья учащихся;
- делать акцент не только на организации учебного процесса, не приносящей вреда, но и на том, чтобы научить учащихся самостоятельно защищаться от стрессов, обид, оскорблений, обучить его средствам психологической защиты и сохранения здоровья.

Принципы здоровье сберегающих технологий:

- 1.Общеметодические – это основные положения, определяющие содержание, организованные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровье сберегающих технологий.
 - 2.Принцип сознательности и активности – нацеливает на формирование у глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
 - 3.Принцип наглядности – для связи чувственного восприятия с мышлением.
 - 4.Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность.
 - 5.Специфические принципы: «Не навреди!»
 - 6.Принцип повторения и умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
 - 7.Включение вариантных изменений в стереотипы предполагает соблюдение принципа постепенности.
 - 8.Принцип доступности и индивидуализации.
 - 9.Принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность учащегося к каждому последующему этапу обучения.
 - 10.Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья воспитанника в процессе обучения.
 - 11.Принцип активного обучения, заключающийся в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии и др.).
- Данные в этой работе рекомендации коснутся лишь нескольких возможных приемов сберегающих технологий.

Педагоги используют в учебно-воспитательном процессе следующие здоровьесберегающие формы работы:

утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, упражнения; упражнения-энергизаторы; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; звуковая гимнастика;

игры и игровая терапия; сказки и сказкотерапия; гимнастика для глаз;

цветотерапия; релаксационные паузы (звуки музыки в сочетании со звуками природы: пение птиц, шум воды); упражнения для снятия напряжения, улучшения осанки;

тематические воспитательные часы, праздники; фитотерапия; ароматерапия; арт-техника и другие формы.

Остановимся на самых интересных подробнее.

Утренняя гимнастика – проводится каждый день в течение 6–8 минут. Каждое упражнение сопровождается музыкой. Такой вид гимнастики формирует у детей ритмические умения и навыки.

Физкультминутки

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятию мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.

Практические упражнения: «Зарядка»

Поднимает руки – класс – это раз,

Завертелась голова – это два,

Три – руками три хлопка,

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на место тихо сесть.

Практические упражнения: «Буратино»

Буратино потянулся,

Раз — нагнулся,

Два — нагнулся,

Три — нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

Дыхательная гимнастика

Представляет собой систему дыхательных упражнений по укреплению общего здоровья ребенка. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом, трансформирует отрицательные эмоции в положительные. Ритмичное дыхание: вдох в 2 раза короче выдоха.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

Рассмотрим несколько упражнений по методике Стрельниковой. Основной принцип многих упражнений – это глубокий резкий вдох носом, обязательная задержка дыхания и выдох через рот.

Для выполнения этих упражнений нужно: сесть на стул, опереться руками на колени, немного наклониться и расслабиться.

Первое упражнение: сделать 2 коротких резких вдоха, выдохнуть свободно без напряжения. В таком темпе дышать 5-6 раз.

Второе упражнение: нужно делать по 4 коротких вдоха, как будто шмыгая носом, задержать дыхание на 1-2 сек и свободно вдохнуть. Таких упражнений можно сделать 6-8.

Третье упражнение: прижать кулаки к поясу. На вдохе резко опустить руки вниз, на выдохе прижать кулаки к поясу, открыть рот и громко выдохнуть, произнося «Ха» можно закричать. (освобождаемся от негативной энергии, от тревог и переживаний, улучшаем настроение и равновесие) Выполняем 5-6 раз.

Для закрепления эффекта поиграем в игру.

Практические упражнения: «Передуйка»

Делимся в группы по 4 человека.

(на парте по середине лежит теннисный маленький мячик)

Одна команда по парам стоит с одной стороны парты, а другая с другой. Играть начинают по парам с каждой стороны.

Цель игры: не касаясь руками парты и мячика, задуть мяч так чтоб он упал со стола на краю у соперника, это и считается голом.

Выиграет команда, которая забила больше голов.

Практические упражнения: «Свеча»

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Практические упражнения: «Воздушный футбол»

Предлагаю вам поиграть в воздушный футбол. Давайте поделимся на две команды и с помощью дыхания забиваем сопернику гол.

Практические упражнения: «Надувание шариков».

Имитирование надувания шарика.

«Интеллектуальная гимнастика» представляет собой систему упражнений, направленных на развитие мыслительной деятельности, формирование пространственного воображения, образного и логического мышления, фантазии, как способности к творчеству.

Интеллект – познание, понимание, рассудок, способность мышления, рационального познания. Интеллектуальная гимнастика – это предмет, развивающий интеллект ребенка.

Новое содержание образования должно быть передано обучающемуся не через понимание и запоминание, а должно включать школьника в осознание способов и техник мышления. Отсюда возникает необходимость разработки конкретных технологий, методов и приемов обучения, введения в учебный план новых предметов, ориентированных на развитие мышления и творческих способностей.

При планировании и организации занятий следует иметь в виду, что материал должен осознаваться и усваиваться преимущественно в процессе решения нестандартных задач, головоломок, ребусов, игр, практических заданий.

Известно, что у человека мозг состоит из двух полушарий.

Как вы думаете какое полушарие у человека работает больше?

Левое полушарие - берет на себя функции логического мышления и операций с вычислениями

Правое полушарие - больше отвечает за творчество и чувственное восприятие.

Правое полушарие посылает сигналы левой стороне тела, а левое – правой стороне. Соответственно праворукий человек больше проявляет способностей в логике, а леворукий в интуиции.

Узость левополушарного или правополушарного мышления не дает человеку развиваться гармонично.

Главная задача интеллектуальной гимнастики, это добиться того, чтобы оба наши полушария работали синхронно и были максимально эффективными.

Практические упражнения: Тест на координацию.

Стоя на двух ногах - одна впереди другой на одной линии, руки в стороны, глаза закрыты. Поочередно правой и левой рукой коснуться кончика носа. Если получилось легко и точно с первого раза – ваша координация в порядке, если небольшая погрешность- надо поработать, а если не смогли найти нос – нужно обратиться к неврологу.

Практические упражнения: Тест на биологический возраст «Цапля»

Следующее упражнение поможет определить реальный биологический возраст. В этом упражнении мы стоим на одной ноге, это упражнение называется «Золотой петух стоит на одной ноге».

Вы встаете на одну ногу, другую поднимаете так, чтобы бедро было параллельно земле или даже выше. Если не получается, просто поднимите на максимально возможную высоту. Носок натяните на себя. Рука одноименная поднятой ноге вытягивается вперед, но не разгибается до конца. Ладонь округлена. Вторая рука опущена вниз. Ладонь округлена и смотрит в землю. Как будто вы опираетесь на два шарика или мячика.

Как только приняли позу, закрывайте глаза и старайтесь сохранять равновесие. По окончании — поднимитесь 3-5 раз на носок

Если вы можете выполнять его 40 секунд и выше – ваш биологический возраст 15-18 лет, если 30-40 –ваш биологический возраст 20 лет, если 20 секунд – биологический возраст 40 лет, 15 секунд – биологический возраст 50 лет, ну а если менее 10 секунд – то ваш биологический возраст 60 лет и старше.

В восточной медицине считается, что оно лечит корни болезней и укрепляет иммунитет организма. Поскольку по подошвам стоп проходят каналы шести важнейших внутренних органов, когда вы стоите на одной ноге, они получают максимальную терапию. Упражнение улучшает кровоток в нижних конечностях, предотвращает варикоз. При регулярной практике этого упражнения перестают мерзнуть ноги и руки.

Упражнения – энергизаторы.

Следует заметить, что у ребенка есть определенные пределы работоспособности, и чем меньше ученик, тем быстрее она снижается. Это связано с истощением нервных клеток, обусловленным неустойчивостью нервных процессов, повышенной возбудимостью коры головного мозга. Вот почему важно предотвратить возникновение усталости, своевременно выявить первые ее признаки и как можно быстрее ее снять. Для этого проводятся энергизаторы, тщательно подобранные педагогами. Они должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся, быть простыми, интересными и доступными, удобными для выполнения на ограниченной площади, эмоциональными, достаточно интенсивными и тоже знакомыми детям.

Энергизатор - это короткое упражнение, которое восстанавливает энергию класса. Назначение энергизатора на уроке - создание положительной психологической атмосферы в классе, восстановления энергии и усиление групповой активности. Энергизатор полезен для ослабления монотонности, возбуждения активности учащихся и поощрения их к дальнейшей работе. Почти каждый энергизатор содержит элемент физкультминутки, но не каждая физкультминутка является энергизатором, поскольку последний используется не только для снятия усталости, но и для релаксации.

Практические упражнения «Коллективный крик».

Все становятся в круг. Педагог просит всех сесть. По сигналу все начинают тянуть звук, одновременно поднимаясь. В процессе вставания шум должен расти. Пиком является подпрыгивания с поднятием рук вверх. Затем шум постепенно стихает с момента возвращения в исходное положение.

Практические упражнения «Цветок».

«Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечки. С семечки проклюнулся росток. С ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляя теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем». (Выразительные движения: сесть на цыпочках, голову и руки опустить, поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны - цветок расцвел, голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем, глаза полузакрытые, улыбка, мышцы лица расслаблены).

Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя. Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Практические упражнения: «Гимнастика для глаз» - снимает напряжение с глаз.

Нарисовали глазами круг, поморгали 3 раза.

Нарисовали глазами квадрат, поморгали 3 раза.

Нарисовали прямоугольник, поморгали 3 раза.

Практические упражнения: «Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрывать глаза ладошками.)

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).

Пальчиковая гимнастика.

Игры с пальцами были созданы для детей дошкольного возраста, но ими весьма уместно пользоваться в начальной школе, они помогут педагогу не только развивать речь и интеллектуальные способности ребенка, а также снимут психическую нагрузку, пригодятся для создания рабочего ритма в течение дня.

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Пальчиковая игра: «Веер».

Если в знойный летний день

Даже двигаться нам лень
– Мы возьмем красивый веер,
И подует легкий ветер...
Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, которым
обмахивают лицо в жаркий день.

Пальчиковая игра: «Барабанщики».

Подушечки правой и левой руки прижать к столу. Попеременно постукивать ими по поверхности стола, как игра на фортепиано.
Твои пальчики-барабанщики,
Там-там-там!
Тук-тук-тук!
Раздается звонкий стук.

Пальчиковая игра: «Семья».

Попросите малыша распрямить ладошку. Начинаем загибать мизинец, безымянный палец и далее - по направлению к большому:
Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я.
Вся моя семья.
Несколько раз проговорив потешку, побуждайте ребенка повторять за вами, либо завершать начатое предложение.
Например, вы говорите: «Этот пальчик», а ребенок дополняет – «бабушка» и т.д. Повторите упражнение с другой рукой.

Пальчиковая игра «Пианино».

Имитируйте игру на пианино, по очереди постукивая каждым пальчиком, затем всей ладонью с растопыренными пальчиками по поверхности стола:
Мы купили пианино,
Тра-ля-ля, тра-ля-ля.
Вместе с бабушкой играем,
А танцует вся семья.
Тра-ля-ля, тра-ля-ля.
«Пальчиковую» гимнастику можно использовать, как дополнительную паузу отдыха на уроках, где детям приходится много писать.
Выполняем различные движения для отдыха мышц рук и для улучшения настроения всего класса.

Пальчиковая игра «Засолим капусту».

Мы капусту рубим, (Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз.)
Мы морковку трем, (Пальцы рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя.)

Мы капусту солим, (Движение пальцев, имитирующих посыпание, солью из щепотки)

Мы капусту жмем. (Интенсивное сжатие пальцев рук в кулаки.)

И разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.

Пальчиковая игра «Что же деткам пригодится?»

Что же деткам пригодится, чтобы начисто умыться? (Нам нужна ... водица).

Что же с ручек грязь смывает? (Мыло деткам помогает).

В ванну смело мы идем, спинку и животик трем. Что же деткам помогает? (Мочалка).

Чтобы зубки не болели, чтоб они всегда блестели, помогает... (Зубная щетка).

Чисто – чисто умывались. Чем же детки вытирались? (Полотенцем).

Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Приучай себя к порядку, делай каждый день ... зарядку. А вы, любите делать зарядку? (Да).

Конечно, любим и делаем ее каждое утро.

Ритмопластика

Ритмопластика — это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

Цель ритмопластики:

восполнение «двигательного дефицита»;

развитие двигательной сферы детей;

укрепление мышечного корсета;

совершенствование познавательных процессов;

формирование эстетических понятий.

Игротерапия

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

-проявить эмоции, переживания, фантазию;

-самовыразиться;

-снять психоэмоциональное напряжение;

-избавиться от страхов; стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Практические упражнения: «Пересядьте все те, кто...»

Участники садятся по кругу. Водящий стоит в центре круга.

Инструкция: «Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак называет ведущий.

Например, «пересядьте все те, кто любит мороженное». Участники меняются местами. При этом, кто стоит в кругу, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется без места, выходит в круг и продолжает игру».

Ароматерапия

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары.

Таким образом, происходит:

улучшение самочувствия и настроения детей;
профилактика простудных заболеваний;
решение проблем со сном.

Технологии музыкального воздействия влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии).

Самомассаж - это массаж, выполняют сами дети. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. самомассаж проводится в игровой форме каждый день в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Практические упражнения: «А ну-ка найди»

- Я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,
на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь
И животик не забудь!
Бёдра, пятки, двое стоп,
Голень и голеностоп.
Есть колени и спина,
Но она всего одна!
Есть у нас на голове
уха два и мочки две.
Брови, скулы и виски,
И глаза, что так близки.
Щёки, нос и две ноздри,
Губы, зубы – посмотри!
Подбородок под губой
Вот что знаем мы с тобой!

Точечный массаж.

Проводится во время эпидемий, в осенний, зимний и весенние периоды в любое время. Проводится в соответствии со специальной методикой. Рекомендовано детям, которые часто болеют простудными заболеваниями.

Релаксация.

При современном ритме жизни очень важно уметь расслабляться. В настоящее время мы практически не можем избежать большого количества повседневных стрессов. При этом, далеко не все умеют восстанавливаться, расслабляться и справляться с навалившимися стрессами самостоятельно. Умение восстанавливаться очень важно, так как это зачастую позволяет нам сохранять здоровье.

Мы должны научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Такие упражнения очень нравятся детям, потому что в них есть элемент игры. Они быстро и с удовольствием учатся умению расслабляться.

Практические упражнения: «Любопытная Варвара»

- Предлагаю Вам сделать релаксирующее упражнение на снятие напряжения с шеи и мышц плечевого пояса:

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед — тут немного отдохнет.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно — расслабление приятно!
А теперь посмотрим вниз —
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно —
Расслабление приятно!
Шея не напряжена и расслаблена».

**Упражнения, которые помогут справиться с усталостью.
в начале занятия:**

разогреть руки, потирая их, помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши ладонями.

Практические упражнения «Перекрестные движения» - активизируют оба полушария головного мозга, готовят к усвоению знаний.

Выполняются перекрестные координированные движения, одновременно с правой рукой движется левая нога, и наоборот. Выставить руку и ногу вперед, в сторону, назад.

Практические упражнения «Качание головой» - улучшает мыслительную деятельность и мозговое кровообращение.

Дышать глубоко, уронить голову вперед, плечи расправить. Головой качать медленно из стороны в сторону, пока не уйдет напряжение. Подбородок «вычерчивает» на груди слегка изогнутую линию.

Практические упражнения «Ленивые восьмерки» - активизируют структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания.

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 по 3 раза сначала одной рукой, затем сразу обеими руками.

Практические упражнения «Симметричные рисунки» - улучшает зрительно-моторную координацию. Нарисовать в воздухе обеими руками симметричные рисунки.

Снять напряжение во время занятия помогут упражнения:

Практические упражнения «Лобно-затылочная коррекция» - улучшает мозговое кровообращение.

Сидя на стуле, с закрытыми глазами, правая рука кладется на лоб, а левая - на затылок, выполнять 1 минуту.

Практические упражнения «Медвежьи покачивания» - расслабляют позвоночник, мозг, мышцы шеи и глаз. Качаться из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключить руки, можно придумать сюжет.

Практические упражнения «Поза скручивания» - улучшает кровообращение в позвоночнике, снимает спазм сосудов.

В конце занятия релаксация «Медуза»: сидя на стуле, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

С целью предотвращения перегрузки обучающихся и сохранения их здоровья работаю в направлении сохранения и повышения работоспособности, обеспечения возрастных темпов роста и развития детей с учетом индивидуальной образовательной траектории учащихся.

На своих занятиях я применяю следующие приемы и методы:

- соблюдение режима двигательной активности обучающихся посредством организации физкультминуток, динамических пауз;
- использование зрительной, речевой гимнастики;
- смена видов деятельности;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- создание ситуаций успеха для каждого обучающегося, эмоциональной разрядки;
- индивидуально-дифференцированная система обучения и помощь на всех занятиях;
- самооценка и самоконтроль по выработанным критериям.

По результатам психологического обследования у обучающихся выявлен высокий уровень адаптации и низкий уровень тревожности.

Эмоциональные разрядки на уроке

Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие

Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности

Момент наступления утомления и снижения учебной активности

Темп окончания урока.

Таким образом, каждая из технологий, которую мы используем в своей работе с детьми, имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровье сберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Применение в работе здоровье сберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно - образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Список использованных источников:

1. Анищенкова Е.С. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов – М.: АСТ: Астрель.2008. – 61.
2. Анохина, И. А. Модель формирования у дошкольников культуры здоровья в ДОУ / И.А. Анохина // Методические рекомендации. - 2008г. – С. 34.
3. Ахутина, Т.В. Здоровье сберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Ахутина, Т.В. // Школа здоровья. – 2000г. – С.42.
4. Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 98.
5. Воротилкина ИМ. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // № 4. С. 72.
6. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа», 2005. - № 1. С. 91.
7. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии / Ковалько В.И. // М.: ВАКО, 2007г. – С.37.
9. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя // Естествознание в школе. -2005.-№5.-С.50-55.
10. Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10. С. 86.
11. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
12. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях / Сивцова А.М. // Методист. – 2007г. – С.213.
13. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога/ Смирнов Н.К. // Методические рекомендации. -2016г. – С.48
14. Сонькина В.Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Сонькина В.Д., М.М. Безруких, // Гуманитарные науки и образование. – 2002г. – С.52
15. Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой» М.: Вече, 2007. – 176 с.

Электронные ресурсы:

1. Здоровье и образование www.valeo.edu.ru
2. Каталог образовательных Интернет-ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования: <http://www.orto.ru/ru/education.shtml>
3. Кафедра охраны здоровья детей и подростков ПОИПКРО: <http://edu.perm.ru/poipkro/val/n-issldey.htm>
4. Применение здоровьесберегающих технологий в школе №1317 г. Москвы: <http://www.specialschool.ru/health/>