**Передовые технологии работы с детьми.**

Всемирная организации здравоохранения даёт следующее определение здоровью: «Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезни, это физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой».

Ещё в древности мудрецы говорили: «Ни богатство, ни слава ещё не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее богатого короля», «Здоровье не купишь, им можно только расплачиваться».

Летние каникулы - самое яркое по эмоциональной окраске время. Однотонный ритм жизни ребят в учебной деятельности обязательно должен прерываться. Детям совершенно необходима смена деятельности, смена впечатлений. Летняя большая перемена дана школьникам для укрепления их здоровья, физической закалки, восстановления сил после долгого учебного года. Но это также время их обогащения, время действий, пробы и проверки своих сил, время освоения и осмысления окружающего мира.

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых. Эти функции в определённой степени выполняет летний лагерь с дневным пребыванием детей.

Лагерь – это новый образ жизни ребят, новый режим с его особым романтическим стилем и тоном. Это жизнь в новом коллективе, это, наконец, новая деятельность. Ведь не зря в известной песне О. Митяева поется: «Лето – это маленькая жизнь!», а значит, прожить ее нужно так, чтобы всем: и детям и тем, кто будет организовывать отдых, было очень здорово. Это время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей, который дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореализации.

Каникулы – важный период в жизни ребенка. А для нас учителей это время связано с особой ответственностью. Нам необходимо решить непростой вопрос: как, с помощью каких форм и методов, организовать каникулярное время так, чтобы дети хорошо отдохнули, поправили здоровье, набрались сил, пополнили свои знания, научились чему-то новому, приобрели новых друзей и при этом находились под ненавязчивым, осторожным контролем взрослых. Важно и также, чтобы выбранные формы и методы занятости и отдыха детей были реалистичны с точки зрения имеющихся средств и сил (материальных, финансовых, творческих )

Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к нашим занятиям. Этому не научит ни один учебник, это осваивается самостоятельно. Это наш самостоятельный путь к мастерству. Он непрост, но наполняет смыслом нашу жизнь .

Лето – это время активного отдыха, лечения и оздоровления детей и подростков, их творческого и интеллектуального развития, формирование социальных компетенций, лидерских качеств.

Множество проблем ставит перед педагогами лето, и главное, помнить о новом положении ребенка, при котором он реализуется особенно ярко как субъект собственного развития.

Нравственное, психическое и физическое здоровье детей в настоящее время под угрозой. Большую часть времени и сил родители тратят на то, чтобы улучшить благополучие семьи. Дети освобождаются от контроля родителей и, не умея правильно организовать свой отдых, решают свои дела и проблемы с позиции античеловеческих ценностей, употребляя сигареты, алкоголь, наркотики.

Очень важно научить детей правильно отдыхать. Правильно организованный отдых – это хорошее настроение, здоровье, новые друзья, это раскрытие и реализация творческого и спортивного потенциала.

Я воспринимаю каждого ребенка как особенную звездочку с уникальным внутренним загадочным миром, со своими тайнами и нераскрытыми потенциальными возможностями, стараюсь строить отношения с каждым таким образом, чтобы способствовать его духовному, физическому развитию и воспитанию.

Ведь мы должны делится с воспитанниками собственным опытом жизни, учить детей мудрости, пониманию добра и зла.

Россия – страна, в которой мы живем, и наша задача – сделать ее страной первой, страной – лидером, страной, где человек будет благополучно и достойно жить. А для этого необходимо растить и воспитывать новое современное поколение, способное возвысить Россию.

Будущее России – в наших детях, детях нового времени. И что мы нашим воспитанникам сегодня передадим, что заложим в них, такой Россия и будет завтра.

Сейчас для современной России характерны видоизменения общественных ценностей и идеалов, социальных ролей, активизация адаптационных процессов. Перед нашими детьми встала задача – учиться осознавать и осмысливать свое место в настоящем и будущем.

Современные дети, дети нового времени – такие разные с виду и такие одинаковые, по сути. Их объединяет желание быть значимыми для себя и полезными для других. Им нужна наша доброта, забота, понимание и внимание.

Обстановка совместного пребывания детей в группе сверстников позволяет обучить их нормам социальной жизни, поведению в коллективе, культуре взаимоотношений, располагает к раскрытию творческих способностей, спортивных возможностей, проявлению инициативы, одаренности, способствует приобщению к духовности и формированию современной гармоничной личности.

Главным в своей работе считаю – учить жить правильно, чтобы быть здоровым, жить достойно и счастливо. Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто мы должны работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Поэтому активно внедряю в практику своей работы игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития учащихся, но и здоровьесбережения, социализации. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Элементы игры использую и в качестве обратной связи: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет», «прошу слова». Применение игровой системы способствует сохранению здоровья . Движение, активность ,изобретательность, социализация заложены в самой системе. Здоровый воспитанник - счастливое детство - высокий жизненный старт!

Любить детей – это значит жить их жизнью, понимать их тревоги, настроения, разгадывать их просчеты, помогать им выкарабкиваться из порочных сетей.

Сила России – в талантливых молодых! Мир будет добрым, если его делать таким. Это знает каждый ребёнок, и поэтому он должен стремиться быть добрым, дарить добро другим, украшать добротой мир, чтобы каждый жил бы полноценно, беззаботно, радостно! Вот оно поколение будущего – здоровое, образованное, культурное! Поколение, способное сохранить традиции и культуру, войти в современную историю края и страны, быть гарантом надежности и стабильности России

Колоссальные нагрузки в школе, неблагоприятная экологическая обстановка, экономические и социальные трудности в семьях – все эти проблемы атакуют ребенка в течение учебного года. Правильно организованный летний отдых способствует решению этих проблем. Детский оздоровительный лагерь выполняет очень важную миссию оздоровления и воспитания детей. Детям предоставляются широкие возможности для содержательного отдыха, снятия накопившихся физических и эмоциональных нагрузок, для создания атмосферы психологического комфорта.

Каждый год в нашей школе организуется летний лагерь с дневным пребыванием. В этом году он назывался «Солнечный дождь» Название лагерь получил не случайно. Ведь солнце - это свет, тепло, а дождь - влага, жизнь всего живого на Земле.

Учитывая кратковременность пребывания детей в лагере, основными методами организации деятельности являются:

**•Метод игры.** Игра для детей – самый важный вид их деятельности. Использование игры обращено к раскрытию потенциала каждого ребенка.

**•Метод коллективной творческой деятельности.** Методика коллективной творческой деятельности как нельзя лучше подходит для реализации плана лагерной смены. Ребенок участвует в совместной деятельности со сверстниками и взрослыми, что позволяет реализовать его творческий потенциал. В процессе подготовки к ключевым делам смены, ребята взаимодействуют друг с другом в своих отрядах.

**•Метод театрализации.** Особенно ярко он проявляется во время проведения тематических смен. Он реализуется через костюмирование, особый словарь общения, обряды, ритуалы. Театрализация знакомит детей с разнообразными сюжетами из жизни.

**•Метод состязательности.** Состязание стимулирует к поиску, открытию побед над собой. Состязательность распространяется на все сферы деятельности, кроме нравственной.

**•Метод опоры на положительные эмоции ребенка**. Искать в ребенке хорошее, заметить и оценить его рост, оказать доверие, создать ситуацию успеха для каждого.

**•Метод самостоятельности и инициативы.** Дети способны на смелые идеи, фантазии. Нужно только во время поддержать их инициативу и дать немного самостоятельности. Тогда успех делу обеспечен.

В нашем лагере была создана система поощрений:

1.Коллективная система поощрения. Подведение итогов по номинациям:

-«Шик-блеск» (чистота комнат и уборка территории);

-«Творчество» (активное участие в творческих выступлениях);

-«Спорт» (результаты участия в спортивно-физкультурных мероприятиях);

-«Зарядка» (качество выполнения зарядки);

-«Дежурство» (качество дежурства по столовой и территории лагеря);

-«Дружба» (сплоченность, взаимоуважение и внимание друг к другу, забота, поддержка, позитивный настрой);

-«Самый чистый стол»

-«Самый, самый» (самый успешный отряд смены).

2.Индивидуальная система поощрения. Подведение итогов по номинациям:

-«Самый креативный» (победители творческих конкурсов);

-«Самый спортивный» (победители спортивных состязаний);

-«Самый активный» (участник, инициатор, организатор, помощник);

-«Самый трудолюбивый» (организатор и участник полезных дел);

-«Самый популярный» (признанный талант, обладатель особых качеств, лидер);

-«Лучшие из лучших» (победители по итогам смены).

Дети награждаются дипломами, грамотами, сладкими призами. По итогам мероприятий дети получают ,свидетельства и медали.

За оздоровительную смену (21) день из 44 воспитанников 12 поправились от 200 до 400 граммов;

9 детей от 500 до700 граммов; 7 ребят прибавили в весе 800 граммов, но и здесь у нас есть рекордсмены . Это Деникешев Зарифат- 1кг 100г ;

Чуканова Азалия -1 кг 400г;

Романенко Андрей- 2кг 400г;

Адюльбаева Айнура-3кг 400г ! ! !

**Использование здоровьесберегающих технологий.**

Выдающийся философ XX века Бертран Рассел заметил: « Если вы не думаете о своём будущем, у вас его не будет…»

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

Хочу предложить систему профилактической и коррекционной работы по оздоровлению школьников. Данную систему я применяю в образовательном процессе, на внеурочных занятиях, предусмотренных ФГОС и при организации летнего отдыха на оздоровительной площадке.

**Оригинальная гимнастика**

Частично гимнастика основана на произношении гласных звуков. По утверждению древних индейцев, именно протяжное произношение гласных, с доброй усмешкой на лице, положительно отражается на формировании организма.

1. Сложная экологическая обстановка делает особенно необходимым проведение массажа щитовидной железы, который можно выполнить следующим образом.

Сядьте удобно. Расслабьтесь, успокойтесь. Ровно, протяжно, на одной высоте произносите звук [а].

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.

2. К упражнениям второй группы можно отнести так называемый гигиенический массаж.

Он улучшает крово - и лимфообращение, нормализует обмен веществ, помогает снимать мышечное напряжение на лице, шее, в руках.

Массаж также носит 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.

3. Для правильной ориентации дыхания проводятся двигательные упражнения с названиями: «Задуть свечу», «Поймать комара», «Согреть руки», «Лилия» и др.

«Поймать комара»: Разведите руки в стороны. Представьте, что ловите комара. Медленно сводите руки, чтоб его не испугать. При этот беспрерывно произносите звук [з]. Прихлопните комара и быстро разведите руки - получится автоматический вздох.

4. Еще одну группу упражнений составляют приёмы, которые успокаивают нервную систему, снимают напряжение. В этом случае особенно важными являются голос учителя и его внутреннее спокойствие. При этом, максимум внимания надо уделять окраске своего голоса и темпу произношения слов.

«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.

**2.Профилактические упражнения для глаз**

Упражнение для глаз – “Раскрашивание”. Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом.

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.

**3.Упражнения на релаксацию**

Игра “Роняем руки” расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

Упражнения для формирования правильной осанки (“Вверх рука и вниз рука”) и дыхательная гимнастика.

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

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

Приседание с хлопками:

Вниз – хлопок и вверх – хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем – будет прок.

(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

(Вращение головой вправо и влево.)

И на месте мы шагаем,

Ноги выше поднимаем.

(Ходьба на месте, высоко поднимая колени.)

Потянулись, растянулись

Вверх и в стороны, вперёд.

(Потягивания – руки вверх, в стороны, вперёд.)

И за парты все вернулись –

Вновь урок у нас идёт.

(Дети садятся за парты.)

**4. Гимнастика**

1. «Потягивание». Ступни ног плотно стоят на полу. Поднимая руки в «замке», отставляем ногу назад поочерёдно. Можно выполнять сидя на стуле.

2. «Массаж живота». Поглаживаем живот по часовой стрелке, пощипываем, похлопываем ребром ладони и кулаком. Выполняем после посещения школьной столовой.

3. «Массаж области груди». Выполняется сидя, ноги стоят на полу. Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Какая я милая, чудесная, красивая». Учим любить себя, воспитываем бережное отношение.

4. «Лебединая шея». Вытягиваем шею и поглаживаем её от грудного отдела к подбородку. Похлопываем по подбородку, любуемся длинной красивой шеей лебедя.

5. «Массаж головы». Прорабатываем активные точки на голове нажатием пальцами (моем голову). Как « граблями» ведём к середине головы, затем расчёсываем пальцами волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.

6. «Буратино». Лепим (мысленно) красивый нос для Буратино. Буратино «рисует» носом солнышко, морковку, домик и др.

7. «Массаж рук». «Моем» кисти рук, сильно трем ладонями до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой.

8. «Велосипед». Держась за сидение стула, «крутим» педали велосипеда (можно со звуковым сопровождением).

Упражнения для улучшения осанки

1. «Птица перед взлётом». Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперёд, ноги не сгибаем, голова вперёд, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5-6 сек).

2. «Кто там». Обеими руками берёмся за спинку стула и поворачиваемся вправо и влево до предела, возвращаясь в исходное положение, расслабляясь.

3. «Дружная семья». Ученики стоят впереди и позади парт и делают одновременно:

2 шага вправо - хлопок, шаг вперёд - 2 хлопка, 2 шага влево - хлопок, шаг назад - 2 хлопка. Затем повторяем в обратном порядке.

4. Сядьте, вытянув ноги и держась за сидение стула, медленно поднимайте ноги согнутые в коленях (можно прямые) и медленно их опускайте.

5. Поставьте ноги на ширину плеч и, сцепив высоко над головой руки, сделайте наклоны поочерёдно влево и вправо. Старайтесь прогибаться как можно больше, сначала медленно, потом пружинясь.

6. Из положения стоя, прямые ноги вместе, наклонитесь, пытаясь коснуться кончиками пальцев пола.

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.

7. «Полёт в космос»:

Учитель - К запуску ракеты приготовиться

Учащиеся – Есть приготовиться! (хлопки в ладоши над головой)

Учитель – Пристегнуть ремни!

Ученики – Есть пристегнуть ремни! (щелчки пальцами)

Учитель – Включить зажигание!

Ученики – Есть включить зажигание! (вращательные движения руками)

Учитель – Завести моторы!

Ученики – Есть завести моторы! (руки к плечам, вращение вперёд и назад)

Все: 5,4,3,2,1, пуск; Ура, ура, ура!

1. Упражнения для детей с избыточным весом.

1) ходьба с высоким подниманием коленей;

2) и.п. –ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочерёдно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;

3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;

4) прыжки с хлопками над головой.

2. 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 (3-5 раз).

**5.Психогимнастика**

1. «Весёлая пчёлка». Вдох свободный. На вдохе произнести звук «з-з-з-з». Представим, что пчёлка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определённый участок тела.

2. «Холодно – жарко». Подул холодный ветер, ребята съёжились в комочек. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Расслабились и обмахиваемся веером (делаем из листа бумаги). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.

3. «Шалтай – Болтай». Ребята стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст делаем повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы.

- Шалтай – Болтай сидел на стене,

- Шалтай – Болтай свалился во сне.

**6.Дыхательная и звуковая гимнастика**

Цель: научить дышать через нос; при этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрёй, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через левую и правую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м-м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.

5. Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.

6. Энергично произносить «п-б», Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

7. Высунуть язык, энергично произносить «к-г», «н-г». Укрепляются мышцы полости глотки.

8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

« Гудок парохода». Через нос с шумом набираем воздух; задерживаем дыхание на 1-2 секунды, потом с шумом выдыхаем воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (длинный).

**7.Полоскание полости рта чесночным настоем .**

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

Приготовление:

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

Методические рекомендации:

Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократа), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.

**8. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг ).**

1) «Сотвори в себе солнце»;

2) «Волшебный цветок добра»;

3) «Путешествие на облаке»;

4) «У моря»;

5) «Золотая рыбка»;

6) «Янтарный замок»;

7) «Танец рыбки»;

8) «На лугу»;

9) «Водопад»;

10) «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.

**9. 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. Проделайте 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.

**10. Использование на уроках сенсорного круга.**

В качестве сенсорного круга может использоваться любой круглый предмет, например обруч или круглая вешалка для мелких вещей с прищепками. Этот круг прикрепляется кронштейном к стене около классной доски на высоте 2,3м. По его окружности привязываются разноцветные ленты. Их длина различна и зависит от роста учащихся. На концах ленточек прикреплены прищепки с колечками. В них – задания в виде капелек, снежинок и т.д. Учитель приглашает учащегося к доске для выполнения задания. Школьник тянется, открывает прищепку и берёт задание.

Сенсорный круг способствует правильной осанки и стимулирует развитие спинных мышц.

**Утренний настрой на работу.**

Рано утром я встаю,

Бога я благодарю,

Солнцу, ветру улыбаюсь

И при этом, не стесняясь,

Слово «здравствуй» говорю,

С кем встречаюсь поутру.

Всем здоровья я желаю,

Никого не обижаю.

Хватит места на земле

Людям всем, животным, мне.

Чтоб земля моя цвела,

Я желаю всем добра.

**Утренний настрой на оздоровление.**

Я проснулась, я здорова,

И к работе я готова.

Голова моя светла,

Отдохнула до утра.

Мышцы стали все сильнее,

Каждый орган - здоровее.

Нервы крепкие - стальные,

Как пружинки заводные.

Ноги-руки - все в движенье –

Вот и снято напряженье.

Влево-вправо повернусь,

Солнцу низко поклонюсь:

«Здравствуй, матушка-природа!

Мы с тобой одного рода,

Друг без друга жить не сможем,

И друг другу мы поможем.

Мы - частички, ты и я.

Это значит, мы семья!»

**Снятие напряжения с мышц опорно-двигательного аппарата. Дети выполняют это упражнение, сидя на стульях.**

Мы сидели и писали (читали, рисовали), Мышцы тела все устали.

Потянулись и зевнули,

Спинки дружно все прогнули,

Повернулись вправо, влево –

Стало гибким наше тело.

И на стуле скок, скок, скок,

Ну как будто колобок.

А теперь попляшут ножки:

Пробежали по дорожке

Быстро-быстро - топ, топ, топ.

И в ладоши - хлоп, хлоп, хлоп.

Ножки вытянем вперед,

Влево, вправо поворот.

Чтобы мышцы сильнее стали,

Поработают суставы.

Ножки выше поднимаем

И в коленочках сгибаем,

Подбородком дотянулись

И друг другу улыбнулись.

Головой все повращаем

И урок наш продолжаем.

**Упражнение для рук. Проговаривая текст, ученики массируют последнюю фалангу каждого пальца, завершают массаж точкой в центре ладони.**

- Пальчик, пальчик, где ты был?

- С братцем Васей щи варил.

А потом с ним кашу ел,

А потом с ним песни пел,

А потом гулять пошел

И копеечку нашел.

**Упражнение для рук. Проговаривая текст, ученики поглаживают каждый палец с четырех сторон двумя пальцами противоположной руки.**

Наши пальчики трудились,

Хорошо писали.

Они так старались,

А теперь устали.

Мы немного отдохнем,

С силой кулачки сожмем.

Пальцы разжимаем

И опять сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Можно ими помахать.

В чистый ручеек руки опускаем,

И усталость с пальчиков

Мы водой снимаем.

(Дети имитируют мытье рук; следующие слова произносят на выдохе.)

Спасибо, водица,

За новые силы.

Теперь мы напишем

Все буквы красиво.

1) «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.)

2) «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.)

3) «Мы наши пальчики сплели

И вытянули ручки.

Ну а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.»

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

4) «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.)

**Упражнение для формирования правильного дыхания. Правильное дыхание - носовое, при котором вдох должен быть короче выдоха в два раза. Такое дыхание легко можно формировать при выполнении этого упражнения. Дети делают носом вдох, а на выдохе произносят следующие слова:**

Писать «корова» нелегко.

Дает корова молоко,

Она пасется на лугу,

Мы слышим громкое «му-му».

Вдох - носом, на выдохе:

Мы за коровой последим,

Подышим носом, помычим:

«М-м-м-м-м».

Вдох - носом, на выдохе:

Тебе, корова, помогу:

Я травки дня тебя нарву.

Ты будешь нас благодарить

И молоком парным поить.

**Точечный массаж для повышения иммунитета. Проговаривая текст, дети массируют точку ХЭ-ГУ, расположенную между большим и указательным пальцами руки.**

Есть волшебная точка у нас,

Будем крутить ее каждый час.

От простуды помогает,

От инфекции спасает.

От безделья, лени - тоже

ХЭ-ГУ-точка всем поможет.

Стало скучно, не грустите –

ХЭ-ГУ-точку покрутите.

Утром, днем и перед сном

Дружно с точкой мы живем.

**Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний. Проговаривая текст, дети одним-двумя пальцами производят вращательные движения по часовой стрелке по 8-9 раз на каждой точке.**

У нас на теле точки есть –

Столько много, что не счесть.

Очень плавно, по спирали

Эти точки мы нажали.

Пальчик в ямку опустился

И немного покрутился.

(Дети массируют точку в яремной ямке, расположенной между ключицами.)

Под губой и над губой

Помассируем с тобой.

А теперь два пальца сразу

Из носа выгонят заразу.

(Указательными пальцами дети массируют точки с наружной стороны ноздрей, затем тщательно растирают крылья носа .)

Руки в кулачки сожмем,

Крылья носа разотрем.

Точка есть и в центре лба –

Помассируй для ума.

Возле уха и внутри

Точки хорошо потри.

(Дети делают массаж точек с обеих сторон ушной раковины и внутри.)

Большим пальцем вниз пойдем

И ангину уберем.

(Большими пальцами дети делают плавные движения под подбородком.)

Эти точки, без сомнения, - От простуды избавление.

**Упражнение для укрепления мышц глаз и усиления зрения. Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги ступнями опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.**

Проведем, друзья, сейчас

Упражнение для глаз.

Вправо, влево посмотрели,

Глазки все повеселели.

Снизу вверх и сверху вниз.

Ты, хрусталик, не сердись,

Посмотри на потолок,

Отыщи там уголок.

Чтобы мышцы крепче стали,

Смотрим мы по диагоналям.

Мы не будем циркуль брать,

Будем взглядом круг писать.

А теперь слова напишем.

Чьи же буквы будут выше?

«Папа», «мама», «дом», «трава» -

За окном у нас видна.

За окно ты посмотри.

Что ты видишь там вдали?

А теперь на кончик носа.

Повтори так восемь раз –

Лучше будет видеть глаз.

Глазки нас благодарят,

Поморгать нам всем велят.

Плавно глазками моргаем,

Потом глазки закрываем.

Чтобы больше было силы,

К ним ладошки приложили.

(Дети закрывают глаза ладонями, держат их так до тех пор, пока не почувствуют глазами тепло от рук.)

Раз, два, три, четыре, пять –

Можно глазки открывать!

**Упражнение для рук. Проговаривая текст, дети поглаживают каждый палец с четырех сторон двумя пальцами противоположной руки.**

В лес по ягоды пойдем,

Землянику там найдем,

Костянику, ежевику,

Очень вкусную клубнику.

Быстро ягодки берем

И в корзиночки кладем.

(Несколько раз подряд дети быстро собирают пальцы рук в горстку и распрямляют их.)

Тесто будем мы месить - Пирожки для всех лепить.

(Дети имитируют лепку пирожков, работает вся кисть.)

Сядем дружно на лужок

И съедим свой пирожок.

Воробьи и свиристели

В гости дружно прилетели.

Еж и чайка без смущенья

Принялись за угощенье.

(Одной рукой, сжатой в кулак, дети покручивают каждый палец другой руки; затем меняют руки.)

**Зарядка. (Просыпайтесь, по порядку становитесь на зарядку!)**

Рано утром все проснулись,

Хорошенько потянулись.

Спинки дружно все прогнули –

Вот и мышцы отдохнули.

Нашей матушке-землице

В пояс надо поклониться.

Повернулись вправо, влево-

Стало гибким наше тело.

Поднимаемся все выше –

Выше дома, крыши выше.

Руки к солнцу потянули,

Опустили и встряхнули.

Носом воздух мы вдыхаем

И на месте пошагаем.

И, как мишка косолапый,

Широко расставив лапы,

Мы пойдем, ребята, в лес.

Там в лесу полно чудес.

Грибы будем собирать

И в корзинку отправлять.

Подберезовик - берем,

Опенок ложный - обойдем.

В красной шапке, красавец,

Полезай скорей в ларец!

Мухомор - не надо брать,

Лучше дальше нам шагать.

В лесу зайца увидали,

Вместе с зайкой поскакали –

Прыг-скок, прыг-скок.

Пойдем с пятки на носок.

Не шумите, тише, тише,

Мелким шагом, будто мыши.

Под кустами пробежали,

На полянку мы попали.

И, как бабочки, попляшем,

Плавно ручками помашем.

Мы размялись хорошо,

Завтра повторим еще.

Ты мой друг, и я твой друг –

Встанем все в большущий круг,

Всем здоровья пожелаем

И в отряд свой пошагаем.

**Комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. Данные упражнения способствуют укреплению органов дыхания, формированию у детей правильного, носового, дыхания, а также диафрагмального. Для проведения упражнений нужно вырезать из бумаги по одному цветку для каждого ребенка.**

Раз, два, три, четыре, пять –

Вместе мы пойдем гулять.

На опушке возле ели

На пенечек дети сели.

(Дети выполняют ходьбу по кругу, затем садятся на корточки.)

Посидели, отдохнули,

Ручки к солнцу потянули.

Опустили их опять,

Можно ими помахать.

(Дети поднимаются на носочках, потягиваются, опускают руки, делают махи. Дыхание при этом - свободное носовое.)

Снова к солнцу потянулись

И друг другу улыбнулись.

Хорошо нам здесь гулять,

Чистым воздухом дышать.

Вы букашек не спугните,

Тихо носиком дышите.

Раз, два, три, четыре, пять –

Дети учатся дышать.

Пробежали вокруг ели,

А потом на травку сели.

Поваляемся немножко,

Полежим, как Мурка-кошка.

(Лежа на коврике, дети принимают позу расслабления.)

Хорошо нам так лежать

И животиком дышать.

Вдох - животик надуваем,

Выдох - к спинке прижимаем.

(Дети выполняют диафрагмальное дыхание.)

Надоело нам лежать,

Надо зайчиком скакать.

Прыг-скок, прыг-скок,

Шагом с пятки на носок.

(Дети прыгают, как зайчики, а потом идут шагом с пятки на носок.)

Ножки выше - топ, топ, топ.

И в ладоши - хлоп, хлоп, хлоп.

Наши дети порезвились,

Лесу низко поклонились.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

На опушке возле леса

Детям очень интересно.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

Друг за другом мы пойдем

И цветочки там найдем.

(У каждого ребенка на ладошке лежит «цветок». Дети делают носом вдох и сдувают его.)

Аромат цветов вдыхаем,

А потом цветок сдуваем.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

Медом пахнет.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

Пахнет мятой.

Но домой пора ребятам!

(Дети становятся в круг и берутся за руки. Руки в стороны - круг большой - вдох; руки к грудной клетке - круг маленький - выдох.)

Быстро за руки возьмемся

И в кольцо одно сольемся.

Руки ближе - малый круг:

Ты мой друг, и я твой друг!

Мы беречь природу будем

И болеть с тобой не будем.

Мы цветочек не сорвем,

Радостно домой пойдем.

**Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.**

Зная средство от простуды,

Мы здоровыми все будем.

Есть волшебные точки у нас -

Нажимай их каждый раз.

Точку красную найдем,

Пальчик кругом поведем.

Отдохнули, поворот –

Пальчик движется вперед.

Точку красную оставим,

Пальчик к синенькой приставим.

Чтобы носик наш дышал,

Насморк деткам не мешал.

Покрутили точку эту,

Передали эстафету.

Точки желтые находим

И опять по кругу водим.

Стоп, пойдем теперь вперед.

Кто быстрей точку найдет?

Точка зеленая на грудке у нас,

Находим все дружно ее мы сейчас.

Пальчиком водим по кругу мы снова –

Из школы домой пойдут дети здоровы.

1 - красная точка (на лбу между бровями)

2 - две синие точки (крылья носа)

3 - две желтые точки (мочки ушей)

4 - зеленая точка (гортань)

**Упражнение для укрепления мышц глаз. Выполнять упражнение детям помогает солнечный зайчик (ведущий использует зеркало). Каждое движение дети проделывают 6-8 раз.**

- Глазки, глазки, где вы были?

- В гости к зайчикам ходили.

Мы увидели зайчат, стали быстро догонять.

Влево - вправо, влево - вправо,

Влево кругом ходят глазки друг за другом.

Вправо - влево, вправо - влево

Побежали глазки смело.

Снизу вверх, а сверху вниз –

Опустились на карниз.

А потом восьмерки пишем:

Кто подальше, кто повыше?

Плавно глазками моргаем,

С силой глазки закрываем.

Повторим все еще раз

И рукой закроем глаз.

На нос посмотрим, потом вдаль.

Как ленивых деток жаль:

Играть с нами не хотели –

У них глазки заболели.

(Последние две строки дети произносят на выдохе, формируя правильное дыхание.)

**Цель: улучшение микроциркуляции крови, снятие мышечного зажима, укрепление здоровья младших школьников.**

Чтобы не заснуть от скуки —

Встали и потерли руки.

А потом ладошкой в лоб —

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп.

Щеки заскучали тоже —

Мы и их похлопать можем.

А теперь чуть посильнее

Мы похлопаем по шее.

А от шеи, погляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

Руки за спину заложим —

И ее похлопать сможем.

Нагибаемся все ниже —

Достаем все выше, выше.

Возвращаемся теперь...

Поясница тут? Проверь!

А теперь и тут и там

Постучали по ногам.

Вот коленки, посмотри!

Ты коленки разотри.

Ниже, ниже опускайся —

Не ленись: стучи, старайся!

Вот до стоп мы добрались —

Снизу вверх и сверху вниз...

Прыгни, руки разведи.

Бодрым стал ты, погляди!

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому всё, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в свою практику позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников, дает возможность создавать атмосферу доверия и взаимопонимания, дают возможность для развития личности ребенка и в конечном счете снижают риск школьных стрессов, которые отрицательно влияют не только на психическое, но и физическое здоровье школьников. Естественно, что на каждом уроке или занятии невозможно применять интерактивные, игровые технологии. Поэтому я считаю, что нам необходимо больше улыбаться – так мы сохраним здоровье и себе и своим ученикам .

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