ГБОУ Специальная (коррекционная) школа-интернат1 вида для неслышащих детей г. Кызыла.

**Здоровьесберегающие технологии на занятиях**

**Разработали:** Ооржак Чинчи Борбак-ооловна,

Куулар Марина Докпак-ооловна, воспитатель

**Кызыл-2015г.**

**Здоровьесберегающие технологии на занятиях**

Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…». Эти слова принадлежат замечательному русскому педагогу В.А. Сухомлинскому. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, актуальная задача современного образования.

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 нынешней 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. Тем не менее, 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.

 Основополагающей целью здоровьесберегающих образовательных технологий обучения является обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Работа по формированию здорового образа жизни может реализоваться через: проведение оздоровительных пауз во время уроков и занятий; уроках внеклассной работы; работа с родителями.

 Работа по формированию здорового образа жизни дает хорошие результаты: проводимые занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, приносят детям чувство удовлетворения, радость. После занятий учащиеся наиболее ответственно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих становятся более требовательными заботливыми друг другу.

 Каждый современный педагог на каждом занятии пытается не только дать детям знания, он старается применять здоровьесберегающие технологии.

 Задачи, которые стоят перед современным воспитателем для достижения поставленной цели, можно сформулировать следующим образом:

-способствовать становлению и укреплению у школьников физического, духовного и нравственного здоровья;

- воспитывать здоровые привычки;

-пропагандировать здоровый образ жизни;

 Как же решаются поставленные задачи воспитателем на занятиях? Одним из направлений работы стало использование работы в режиме двигательной активности. Как известно, под активным двигательным режимом понимается регламентированная по интенсивности физическая нагрузка, которая полностью удовлетворяет биологическую потребность человека в движениях, соответствует функциональным возможностям неравномерно развивающихся систем растущего организма, способствует укреплению здоровья детей. Доказано, что двигательная активность оказывает чрезвычайно благоприятное воздействие на растущий организм. Напротив, ее ограничение ведет не только к задержке развития организма, ухудшает здоровье ребенка, но и затрудняет освоение необходимых двигательных навыков. Специальными исследованиями установлено, что в условиях школьного режима двигательная потребность детей удовлетворяется только на 18–20%. Урок физкультуры удовлетворяет суточную потребность в движении на 20–40%. Без уроков физкультуры дети недополучают до 80% движений. Для удовлетворения этой естественной потребности младших школьников суточный объем их активных движений должен составлять не менее двух часов, а недельный – не менее 14 часов.

 Потребность в двигательной активности учащихся на занятиях может реализовываться и посредством проведения физкультминуток.

**Упражнение №1 (на уроках внеклассного чтения)**

И.п. – сидя за партой, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед; 2 – назад; 4 раза, темп медленный.

И.п. – сидя за партой, удерживаясь руками за край сиденья сзади. 1 – прогнуться, отвести плечи назад, сблизить лопатки; 2–4 – держать; 5–6 – и.п.; 6 раз, темп медленный.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – прогнуться, локти назад, левую ногу назад на носок; 2^4 – держать; 5–6 – и.п.; то же правой ногой; 6 раз, темп средний.

И.п. – сидя за партой, лицом к проходу, руки в упоре. 1 – поднять ноги, согнутые в коленях; 2–4 – держать; 5–6 – и.п.; 4 раза, темп средний.

продолжительность которых, согласно гигиеническим нормам, в 1–8 классах должна составлять не менее 5 минут.

**Физкультминутка на занятиях развитие речи:**

– Ребята, я предлагаю отдохнуть и отправиться в путешествие. Выберем маршрут. Север или юг? (Ученики выбирают юг.) На чем совершим экскурсию?

– На самолете!

– Итак, приготовились. Садитесь поудобнее, пристегните ремни, самолет набирает высоту. (Ребята имитируют движение самолета.) Посмотрите в иллюминатор. Богатая растительность средней полосы сменяется огромными степными просторами. А вот и Черное море. Мы спускаемся по трапу самолета. Как приятны еще теплые осенние лучи! Вдохнем терпкий, соленый аромат воздуха. Не пора ли искупаться? Осторожно входим в воду. Обрызгайте друг друга водой! Поплывем? А теперь – на берег. Потянулись к солнечным лучам. Еще! Еще! Ах, как здорово!

Наше воображаемое путешествие заканчивается. В следующий раз мы отправимся на север. Я думаю, это тоже будет интересно.

Воспитатель может проводить физкультминутки на всех этапах занятия: в начале, перед объяснением или после объяснения нового материала, до или в ходе выполнения практических заданий. Каждое упражнение выполняется в течение музыкальной фразы или под счет воспитателя.

Современной педагогикой и психологией разработан широкий арсенал игр, предназначенных для внедрения в процесс обучения. Многие из них успешно решают и проблемы двигательной активности учащихся на занятиях. Использование игр не только позволяет развивать общеучебные умения и психические свойства – память, внимание, восприятие информации различной модальности, но и помогают создавать благоприятный психологический климат на занятиях, объединять коллектив учащихся, устанавливать эмоциональные контакты. Игры могут выполнять как здоровьеохранные, так и здоровъекоррекционные функции. Благодаря им, например, снимается эмоциональное напряжение, решаются задачи компенсации информационной перегрузки, организации психологического и физиологического отдыха, формирования навыков подготовки своего физиологического состояния для более эффективной деятельности, а также перестройки психики для усвоения больших объемов информации (В.В. Петрусинский).

**Игра «Словесный волейбол»**

Так, игру «Словесный волейбол» можно применять на занятиях. Суть игры заключается в том, что воспитатель, кидая мяч, называет слово, например существительное «облако». Тот, кто ловит мяч, добавляет подходящий по смыслу глагол, например «плывет». Учащийся, неверно подобравший слово, в результате чего получилась бессмыслица, выбывает из игры. Таким образом, к концу игры доходят только самые знающие и сообразительные.

Известно, что в процессе учебной деятельности система зрительного анализатора испытывает сильную нагрузку, что приводит к общей утомляемости учащихся. Одним из эффективных способов профилактики утомлений школьников является использование на занятиях опорных зрительно-двигательных траекторий, предложенных профессором В.Ф. Базарным и его коллегами. Метод заключается в перемещении взгляда учеников по траекториям, изображенным на одной из стен классного кабинета. При этом, чтобы схема была яркой и видимой из любой точки класса, траектории должны быть разного цвета. Упражнение выполняется по команде воспитателя коллективно и только стоя. Стрелки траектории указывают, куда должны двигаться глаза учащегося в процессе выполнения физкультминуток: вверх – вниз, влево – вправо, по и против часовой стрелки, по «восьмерке». Повторить каждое из этих упражнений нужно 10–15 раз по порядку с №1 по №5 (см. рис. 1).



Рис. 1. Схема траекторий и направления взгляда учащихся

Для снятия зрительного утомления в арсенале должно находиться множество специальных упражнений и игр. Достаточно проста и эффективна физкультура для глаз, предложенная профессором Э.С. Аветисовым.

**Физкультура для глаз**

• крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд, затем открыть их (повторить упражнение 6–8 раз);

• быстро моргать в течение 15 секунд (повторить 3–4 раза);

• закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями указательного пальца в течение одной минуты;

• выполнять круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении.

В процессе обучения наиболее сильная нагрузка приходится па нервно-психическую сферу учащихся. Поэтому профилактика педагогическими средствами переутомлений, невротических реакций, а в ряде случаев и коррекция неблагоприятных психосоматических состояний детей на занятиях являются приоритетными задачами в здоровьесберегающей работе воспитателя. С этой целью многие педагоги с успехом применяют **психогимнастику, физкультминутки, дыхательные упражнения**.

Так, психотерапевт Е. Мазо рекомендует при возбуждении, повышенной раздражительности, вспыльчивости детей выполнять комплекс успокаивающих дыхательных упражнений, когда выдох значительно превосходит по длительности вдох. **Гимнастика проводится по следующей схеме:**



Рис.2.

где в числителе – продолжительность вдоха в секунду; в знаменателе – продолжительность выдоха в секунду; в середине – длительность паузы между вдохом и выдохом. Пауза обязательна.

При нервно-психическом перенапряжении и переутомлении хорошие результаты дает тонизирующий вариант дыхательных упражнений.

**Упражнение 1:**

• вдох (спокойный, полный, глубокий);

• выдох (интенсивный, резкий, энергичный).

**Упражнение 2:** сидя или стоя, набрать полные легкие воздуха.

Задержать на момент дыхание, сложить губы трубочкой (как при свисте) и с силой вытолкнуть через нее часть воздуха. Снова задержать дыхание и затем выдохнуть очередную порцию воздуха.

Перед тем как приступить к упражнениям, учащиеся должны расслабить пояса и расстегнуть верхнюю пуговицу на рубашке. Не следует забывать и о свежем воздухе в классе, поэтому во время выполнения упражнений окна нужно открыть. Воспитатель должен уделять особое внимание самочувствию школьников и индивидуально подходить к каждому из них.

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой** состоит из следующих элементов:

1. Поворот головы вправо и влево. На каждом повороте (в конечной точке) – короткий, шумный вдох носом. Темп – один вдох в минуту.

2. «Ушки». Наклон головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.

3. «Малый маятник». Наклон головы вперед, назад. Короткий вдох в конце каждого движения.

4. «Обними плечи». Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук в момент быстрого шумного вдоха сжимается верхняя часть легких. Правая рука находится то сверху, то снизу.

5. «Насос». Пружинящие наклоны вперед. Мгновенный вдох – в нижней точке. Слишком низко наклоняться и выпрямляться до конца не нужно.

6. Пружинящие наклоны назад со сведением поднятых рук. Вдох – в крайней точке наклона назад.

7. Пружинящие приседания в выпаде с опорой то на правую, то на левую ногу. Вдох – в крайней точке приседания, в момент сведения опущенных рук.

8. «Большой маятник». Наклоны вперед и назад. Вдох – в крайней точке наклона вперед, а потом назад.

Представляют интерес так называемые **«оживлялки»**. Эти простые интегративные дыхательные, массажные и физические упражнения, которые в короткий срок мобилизуют биоэнергетический потенциал человека, снимают напряжение и усталость в процессе умственных занятий. Вот некоторые из них:

**Упражнение 1:**

• с силой потереть одну ладонь о другую (10 раз);

• щеки – вверх – вниз (10 раз);

• кончиками пальцев постучать по затылку и макушке (10 раз);

• указательным пальцем правой руки нащупать впадину в основании черепа и 3 раза сильно надавить;

• 3 раза сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев.

**Упражнение 2:**

• потянуть вниз мочки ушей (10 раз);

• «хлопание ушами» – четырьмя пальцами прижать уши к щекам и отпустить (10 раз);

• «кручение козелка» – большой палец руки ввести в слуховой проход, указательным пальцем охватить ухо сверху и делать круговые движения (30 секунд).

Практика показывает, что эффективным приемом снятия утомления учащихся на уроках является психогимнастика. Школьники с удовольствием откликаются на задание учителя войти в образ сказочного или литературного героя.

Создание доброжелательной обстановки способствует формированию желания заниматься, создает благоприятные условия для успешного обучения ребенка.

Важной задачей воспитателя является поддержание положительного эмоционального состояния учащихся. Положительные эмоции активизируют деятельность головного мозга, улучшают память и работоспособность детей. Положительные эмоции в процессе деятельности – необходимое условие психического здоровья. Напротив, отсутствие интереса к занятиям, скука являются сильным фактором утомляемости.

Повышению физической и умственной работоспособности способствует динамизация рабочей позы учащихся в процессе занятия. Известно, что большую часть занятия школьники, как правило, проводят сидя за столом, в условиях обездвиженности и статического напряжения. В то же время установлено, что даже кратковременное воздействие статически напряженных состояний является фактором, угнетающим нейродинамику и регуляцию вегетативных функций организма. Поэтому особую актуальность приобретает расширение на занятиях двигательной активности учащихся.