**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИХ МЕСТО В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.**

Г.Н. Сиваева

Трудно учесть сколько написано рекомендаций и требований к уроку. Если внимательно проанализировать, то можно увидеть, что нормативные требования гигиенистов, физиологов, психологов стоят чуть ли не на последнем месте. Но реальная статистика прямо показывает, что дети испытывают во время обучения не только информационные перегрузки, но и физические. Это касается долгого пребывания в статичной позе.

Признаки остеохондроза все чаще находят даже у подростков 12-15 лет. Не редкость среди студентов заболевания позвоночника, что является прямым фактором развития различных хондрозов всех отделов позвоночника (шейного, грудного, поясничного). 3\4 всех заболеваний позвоночника вызваны недостатком двигательной активности. **Впоследствии** это приводит к ущемлению нервных окончаний и нарушению проводимости нервных импульсов. При малоподвижном образе жизни происходит застой крови во всех отделах позвоночника, поэтому возникают онемения и болевые ощущения.

 Наши студенты по 6-8 часов сидят, наклонившись над конспектами. Это ведет к неравномерному развитию различных групп мышц, застою крови в мышцах и тканях, в них накапливаются шлаки и продукты распада, что приводит к воспалительным заболеваниям органов, особенно органов малого таза.

Что касается здоровья наших студентов, то здесь есть основания для размышления всем и в первую очередь самим студентам и преподавателям.

Согласно данным медицинских осмотров заболевания ЖКТ выявлены у более чем половины студентов колледжа, терапевтические заболевания имеют более трети студентов, эндокринные и заболеваниями глаз страдает – пятая часть студентов.

Медики утверждают, что большинство заболеваний человека – следствие нарушения осанки. Поэтому можно сказать, что усвоение знаний в большей степени зависит от понимания и знания преподавателем научных основ и гигиенических норм урока.

 Опытный преподаватель всегда заметит, когда в группе произошло падение работоспособности и вовремя проведет динамическую паузу. Методисты рекомендуют до 14% времени использовать на проведение динамических пауз.

Чтобы избежать застоя крови в нижних конечностях, можно заложив ногу на ногу, потянуть носочек на себя Упражнение повторить несколько раз. Можно встать и поднявшись на носки, резко опуститься на пятки. Упражнение стимулирует работу всех органов, способствует выведению твердых отложений из почек

 В течение занятия можно выполнить комплекс упражнений на расслабление, гимнастику для глаз, гимнастику для различных групп мышц, дыхательную гимнастику. И если эти упражнения делать каждый день, то вы заметите улучшение памяти, зрения, повысится выносливость и умственная работоспособность. Это можно рекомендовать не только студентам, но и преподавателям, так как те же проблемы касаются и их.

Хотя некоторые преподаватели могут возразить, что это приведет к потере времени. Зато ваши занятия будут более продуктивными и эффективными. За более короткое время студенты смогут усвоить больший объем знаний. Занятие будет более эмоционально окрашено.

Преподаватель, который думает не только о том, чтобы выдать учебный материал, но и о здоровье студентов найдет время и место предложенным упражнениям.

Предложенные комплексы упражнений можно чередовать. На их выполнение тратится не более 5 минут. Это я могу утверждать по своему опыту.

*Если по роду вашей работы надо долго сидеть или стоять в одной позе, почаще делайте перерывы. Проделайте несколько упражнений на растягивание. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Эти упражнения способствуют выделению гормонов (эндорфинов), благодаря им человек ощущает радость. Также они являются естественными болеутоляющими средствами.
 Так же хорошо расслабляют весь организм дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох и вдвое длиннее выдох (упражнение повторите 10 раз).*

#  Комплекс упражнений гимнастики для глаз

(Все упражнения повторять 4-5 раз)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5.
2. Крепко зажмурить глаза (считая до 3, открыть глаза, посмотреть вдаль считая до 5).
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую. Расслабив мышцы посмотреть вдаль на счет 1-6.

**Комплекс упражнений для различных групп мышц**

## Вращение плечами

## (Расслабляет плечевые суставы и мышцы верхней части спины).

 Опустите руки, чтобы они свободно висели вдоль тела. Поочередно поднимите плечи и вращайте ими вперед, вниз, назад и вверх, совершая плавные круги. Сделайте 3-4 вращательных движения в одну сторону, затем в другую. Не забывайте, что руки должны быть расслаблены, дышите как обычно.

# Вращение руками

(Улучшает циркуляцию крови; укрепляет спину и плечи; увеличивает амплитуду движения плечевых суставов, гибкость мышц плечевого пояса, грудной клетки и средней части спины).

 Разведите руки в стороны, не сгибая в локтях, ладони поднимите вверх, перпендикулярно полу, пальцы вместе. В таком положении медленно описывайте руками круги насколько возможно большей амплитуды. Ладони смотрят вверх – следите за этим. Сделайте 3-4 больших круга в каждом направлении, затем опишите несколько меньших кругов в каждом направлении. Затем расслабьте руки и потрясите ими. Дышите как обычно.

 **Повороты** **торса**

(Развивает гибкость позвоночника, улучшает дыхание и осанку).

Встаньте прямо, ноги расставьте чуть в стороны. Отведите руки горизонтально в стороны, согните их в локтях и одну кисть положите на другую. Вдохните и , медленно поворачивайте торс как можно дальше вправо. Почувствуйте, как растягиваются мышцы спины и всего позвоночника. Одновременно поворачивайте голову, стараясь смотреть через плечо. Сделайте вдох и возвратитесь в исходное положение, затем на выдохе поверните торс в другую сторону (повторите 3 раза в каждую сторону).

**Очень проста и эффективна гимнастика для шейных мышц**

(Гимнастика поможет создать хороший мышечный корсет и улучшит кровообращение в зоне шеи. Регулярно выполняя упражнения, вы заметите улучшение памяти, зрения, выносливости и умственной работоспособности. Упражнения построены на сопротивлении. Напряжение удерживайте 5 секунд, немного расслабьтесь, повторите 2-3 раза).

1. Положите правую ладонь на правую щеку. Надавите рукой на голову, пытаясь наклонить ее влево, одновременно сопротивляясь этому давлению.
2. Сплетите пальцы и положите ладони на лоб. Надавите на голову, как будто хотите запрокинуть ее назад, одновременно сопротивляйтесь давлению, напрягая мышцы шеи.
3. .Поместите два кулака один под другим под подбородок. Попытайтесь наклонить голову вниз, оказывая сопротивление руками.
4. Сплетите пальцы и положите ладони на затылок. Пытаясь откинуть голову назад, оказывайте сопротивление руками.
5. Положите правую ладонь на левую щеку, слегка развернув голову вправо. Имитируйте поворот головы влево, сопротивляясь рукой.
6. Наклоните голову к правому плечу, положите левую ладонь на левый висок. Преодолевая сопротивление, медленно, на 5-7 счетов разогните голову и верните ее в нейтральное положение. Повторите 2-3 раза в каждую сторону.
7. Опустите подбородок к груди и положите ладони на затылок. Преодолевая сопротивление рук, на 5-7 счетов поднимите голову. Повторите 2-3 раза.

**Помните:** категорически запрещается делать полные круги головой, запрокидывая ее назад. Это движение опасно при шейном остеохондрозе и сердечно-сосудистых заболеваниях.

**Упражнения на расслабление.**

####  Учимся расслабляться

##  Подобные упражнения чрезвычайно полезны для снятия острого утомления, помогают избежать вредных последствий его. Они служат для профилактики хронического утомления студентов, нервно-психических срывов, предотвращают развитие некоторых болезней. Особенностью этих упражнений является контрастное чередование сильного сокращения мышц с последующим их расслаблением. Упражнения на расслабление помогут вам научиться расслабляться, когда вы чувствуете скованность или неприятные ощущения в теле. Их можно выполнять незаметно для окружающих. Но есть определенные правила, которые вы должны выполнять, чтобы они принесли пользу. Упражнения выполняйте очень старательно и постоянно прислушивайтесь к ощущениям своего тела, чаще повторяйте эти упражнения.

Для начала хорошо устройтесь на своем месте, откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, руки свободно свисают.

Закройте глаза, выполняя упражнения,прислушивайтесь к своим ощущениям.

 В течение всего дня вспоминайте, насколько приятно ощущение расслабленности. Кстати это вам поможет уснуть.

Сейчас достаточно много рекомендаций для релаксации, составленных в игровой форме, что нравиться не только маленьким детям, но и взрослым ( релаксационный комплекс, составленный психологами И.П Брязгуновым и Е.В. Касатиковой)