Разрешите мне представить вашему вниманию мастер-класс «Авторский здоровьесберегающий комплекс». Долгое время я работаю по программе здоровьесберегающих технологий. Почему, спросите вы?

Потому что:

* увеличилось число больных детей: каждый 3-ий ребёнок имеет хроническое заболевание, у каждого 4-ого – отклонение в зрении, у каждого 7-ого – нарушение осанки. По мнению специалистов, медиков 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Различные патологические изменения обнаруживаются у 86% учащихся 1 класса и у 93%- старшеклассников.
* В последнее время средства массовой информации активно поднимают вопрос, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает их психическому и физическому здоровью;
* Возросло количество информации, которую должен усвоить ребёнок;
* Изменилась и структура учебного процесса с введением в него новых образовательных технологий.

Проведя социологический опрос среди учителей нескольких школ, я сделала вывод, что о пользе здоровьесберегающих технологий слышали все, а вот применяют разнообразные методы лишь 10% опрошенных. И я думаю, что данные опроса совпадут с вашим мнением.

В процессе обучения в школе в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача – сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить их использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для того чтобы помочь сохранить психическое и физическое здоровье, не нужно организовывать ничего особого. Необходимы двигательные минутки, дыхательные упражнения, изменение позы во время урока, использование в практике нестандартных уроков: уроки – игры, экскурсии, путешествия, диспуты и т.д.

Изучив разные методики по здоровьесберегающим технологиям

(В.Ф.Базарного, доктора С.С.Коновалова, Л.А.Обуховой, Н. И. Дереклеевой, профессора Э.С.Аветисова,В.М.Бехтерева и д.р.), я собрала весь материал в свой комплекс.

Принципы комплекса:

* Доступности и щадящих условий обучения
* Универсальности ( можно использовать для уч-ся 1-7 кл)
* Не требующего специального инвентаря
* рефлексивности — обязательное разъяснение значения для развития и здоровья детей каждого упражнения и задания;
* сотворчества — выполнения упражнения или задания вместе с учителем.

Сегодня я познакомлю вас с некоторыми аспектами здоровьесберегающих технологий.

* В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек, чтобы окончательно “разбудить” детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.
* Уроки письма, русского языка, математики немыслимы без пальчиковой гимнастики. Упражнения очень разнообразные. Очень полезен массаж пальцев рук. Ведь пальцы рук напрямую связаны с головным мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинца – улучшает деятельность сердца. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Придя домой, тоже самое выполнять с пальцами ног.
* Никому не секрет, что примерно 30 минут на уроке дети вынуждены писать или читать. Чтобы снять напряжение с глаз необходимо выполнить гимнастику для глаз. В этом нам поможет офтальмотренажёр. Он представляет собой схематический рисунок разнообразных траекторий, каждая из которых пронумерована и отличается цветом. Под счёт учителя учащиеся совершают «хождение» по заданным траекториям. Офтальмотренажер улучшает зрение /может восстановиться в течение года/, снимает напряжение с мышц глаз.

Чтоб глаза ваши зорче стали,

Чтоб очки Вам не носить,

Эти лёгкие движения

Предлагаю повторить.

Давайте попробуем.

* Очень полезно для глаз менять положение взгляда: смотреть вдаль на луга, лес, голубое небо, солнце при восходе и закате, тогда зрение у вас будет орлиное, говорят японцы.
* Минутки отдыха необходимы учащимся после продолжительного чтения. Предлагаю вашему вниманию «мудры». Они улучшают мышление, активизируют память, повышают работоспособность, улучшают общее состояние и способствуют развитию моторики. Искусство мудр возникло в Китае.
* Мудра- это йога пальцев, искусство управлять энергией и заставляют течь её в нужном направлении. Выполнять нужно в спокойной обстановке, лицом на восток. Не важно стоите ли вы, идёте, или сидите. Руки держите спокойно без напряжения. Мудрами даже лечат на расстоянии. Выполнять нужно несколько раз в день по 2-3 мин.

* **Мудра «Жизни»**
снимает утомляемость, улучшает зрение
* **Мудра «Знания»**
улучшает мышление, память, снимает напряжение, усталость

* **Мудра «Поднимающая»** Мобилизует защитные силы организма, повышает иммунитет. Её выполняют при простудных заболеваниях, ангине, воспалении легких, кашле, насморке.
* Мудры нельзя делать слишком часто-это может вызвать апатию, даже аллергию.
* Никогда не забывайте после 15-20 минут чтения или письма выполнять упражнения на осанку.

*Деревце*

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опуще­ны, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягива­ясь вверх, представьте крепкое, сильное де­ревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем.

Опустите руки и расслабьтесь.

Выполняется 15-20 с.

 Массаж стопы – замечательная профилактика плоскостопия. У каждого ученика под ногами лежат самодельные массажные ков­рики по типу аппликатора Кузнецова, но сделаны они из подручного материала: для учащихся 1-2 классов — это коврики из на­шитых цветных пуговиц, для учащихся 3-4 классов — из пробок от пластиковых бутылок. Эти массажные коврики изготав­ливают родители вместе со своими детьми. Такой совместный труд способствует ук­реплению семьи и школы.

* Очень полезны и оздоровительные минутки. Например, «Сотвори себе солнце».

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех греет. Давайте сотворим солнце для себя. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направьте к ней лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличивается. Направьте лучик, который несёт мир. Звёздочка опять увеличилась. Направьте лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Теперь направьте к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем-всем.

Откройте глаза. Руки в стороны перед собой. Опустите их, встряхните.

* Только используя упражнения в комплексе, можно добиться хорошего результата.

Как писал В.А.Сухомлинский: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

* Друзья, нам прощаться настала пора,

Уносится ветром листва со двора,

Дожди зачастят, а потом и зима

Своими снегами оденет дома.

Но чтоб не случилось, всегда человек

Здоровье желает другому навек!

Здоровья, Вам, уважаемые коллеги!

Если вас заинтересовала моя работа, вы можете познакомиться с ней на сайте методического центра.

Спасибо за внимание и сотрудничество.